

# 「地元の食材を使った料理を 地元の調理法で食べるのが一番おいしい」

松本料理学院  
学院長 松本嘉代子

## 1. 琉球料理

～宮廷料理～  
～庶民料理～

## 2. 伝統的な食文化と食生活

～食の思想～  
土産土法  
医食同源

## 3. 琉球料理の特徴

豚肉・だしについて

## 4. 調理法

- チャンプルー 「焼きめをつけた豆腐と季節の野菜と炒め合わせたもの」

ゴーヤー(にがうり)チャンプルー・ラッチョウ(らっきょう)チャンプルー・  
タマナー(キャベツ)チャンプルー・チキナ(からし菜の塩漬け)チャンプルー・  
マーミナ(もやし)チャンプルーなど

- イリチー 「乾物や根菜類、水分の少ない食材などを炒め煮する」

昆布イリチー・スンシー(支那竹)イリチー・かんぴょうイリチー・  
せん切り(切り干し大根)イリチー・グイクー(ごぼう)イリチー・  
チデエクニ(黄人参)イリチー・デエクニ(大根)イリチー・パパヤー(パパイヤ)イリチー・  
モーウイ(越瓜)イリチー・アーサ(ねんじゅも)イリチー・  
ウカラ(おから)イリチー・血(豚の血液)イリチーなど

- ンブシー 「豚肉、豆腐と季節の野菜を味噌で煮込んだ料理」

ナーベーラー(へちま)ンブシー・ゴーヤー(にがうり)ンブシー・シブイ(冬瓜)ンブシー・  
ナーシビ(なす)ンブシー・ンスナバー(ふだん草)ンブシーなど

- タシヤー 「単品をサッと炒める」

ソーミンタシヤー・ナーベーラー(へちま)タシヤー・ウンチェー(ようさい)タシヤー・  
ビラグワータシヤー・人参シリシリー・フー(麩)タシヤー・ハンダマ(すいせんじ菜)  
タシヤー・タシヤーメー(焼飯)・白菜タシヤー・マクム(マコモ)タシヤーなど

- プットゥルー

ウムクジ(芋くず)プットゥルー・ソーミン(ソーメン)プットゥルー

- アンダーギー「揚げもの」

天ぷら…アンダアチ(めかじき)や野菜などに厚めの衣をつけて揚げる。  
 サーターアンダーギー(開口笑に似た揚げ菓子)・  
 白アンダーギー(固めの衣でアンバランスな形に揚げたもの)・  
 芋くじアンダーギー(さつま芋とさつまいもの澱粉を混ぜて油で揚げたもの)・  
 うじら豆腐(沖縄風がんもどき)・田芋(水芋の一種)のから揚げ・スルルーグワー(キビナゴ)・  
 グルクン(たかさご)など

- ウサチー「酢の物」

ヌイ(もずく)の酢の物・デエクニ(大根)ウサチー・マーミナ(もやし)とミミグイ(木くらげ)のウサチー・キーウイ(胡瓜)ウサチー・耳皮さしみ・ビラガラマチ・ハンダマ(すいせんじ菜)の酢の物・モーウイ(白瓜・越瓜)ウサチーなど

- スーネー「白あえ」

豆腐をベースに、シスナバー(ふだん草)/ンジャナバー(にが葉、ほそばわだん)などを和える。

- 汁もの

沖縄の味噌汁(豆腐、卵、椎茸、青野菜など)…具だくさんの食べる味噌汁・ゆし豆腐のお汁・  
 アーサ(ひとえぐさ)汁・クーリジシ(短冊の冬瓜、豚肉などを汁仕立てにし、とき卵を入れて仕上げたもの)・  
 ムジヌ汁(ずいきのお汁)・グー汁(県汁)・イナムドウチ(猪もどき)…白味噌仕立て・  
 シカムドウチ(鹿もどき)…清し仕立て  
 中身の吸物(豚の大腸、小腸、胃袋の吸物)・花しんすう(花れいせん)のお汁・ソーキ骨(あばら骨)のお汁・  
 足ティビチ(豚足を軟らかく煮たもの)・牛肉のお汁・鶏肉のお汁・山羊汁・いかすみ汁・  
 ウーニー(大鯛)・クーニー(小鯛)・カチューユー(鰹湯)・イラブー(海へび)汁・チムシンジなど

シンジ(煎じたもの)

イラブー(海へび)シンジ…滋養強壮・チム(レバー)シンジ…貧血  
 ターイユ(ふな)シンジ…熱さまし・クーイユ(鯉)シンジ…栄養補給  
 ナチョーラ(海人草)シンジ…虫くだし  
 クワンソウ(アキノワスレグサ)…不眠症、疲労回復、むくみ  
 サクナ(牡丹防風・長命草ともいう)…風邪の引き始めの発熱、腰の痛み  
 イーチョーバー(ウイキョウ)…咳止め、腹痛、下痢、胃腸炎

- ご飯もの

- { クファジューシー(焼き込みご飯)
  - ショウジンウジューシー(精進御雑炊)・・・・豚肉の代わりに魚を入れて炊き込む。
  - フクハンウジューシー(福飯御雑炊)・・・・炊きたてのご飯に味付けした具を混ぜたもの。
- { セーファン(菜飯)・・・・ご飯の上に味付けした野菜を彩りよく盛り付け、汁をかけて供する。
- { ケイファン(鶏飯)・・・・ご飯の上に細切りにした鶏肉、野菜などをのせ、汁をかけて供する。
- { トウンファン(豚飯)・・・・炊き込みご飯に汁をかけて供する。
- { ヤファラジューシー(雑炊)
  - フーチバー(よもぎ)ジューシー・カンドバ(葉かずら)ジューシー・
  - クリ(いかのみ)ジューシー・スヌイ(もづく)ジューシーなど

- 麺類

沖縄そば・如意素麺・ソーメン(タシヤー、プットゥルー、冷やしソーメン)など

- 煮もの

- ラフテー(豚三枚肉を柔らかく醤油味で煮込んだもの)・
- 味噌煮豚または味噌ラフテー(豚三枚肉を柔らかく味噌味で煮込んだもの)・
- ドウルワカシー(田芋、ずいきなどをドロドロに煮込んだもの)・ごぼう巻き・昆布巻き・
- ジーマーミ豆腐(落花生の澱粉とさつま芋の澱粉を練り上げて固めたもの)・
- モーイ豆腐・魚のマース煮など

- 蒸しもの

- みぬだる(黒肉)豚肉をごまだれに漬けこんで蒸したもの・
- 肝巻き(チムマチ)(豚レバーを網脂で巻いて蒸したものに砂糖、醤油をからませたもの)・
- 裏チキチヌク(きのこの裏に魚のすり身をつけて蒸したもの)・からし菜入りかまぼこ・
- シシカマブク(肉かまぼこ)など

- 加工品

- かまぼこ類(赤、白かまぼこ、カステラかまぼこ、肉かまぼこ、棒かまぼこ、チキアギー)・
- 豆腐よう・スクガラスなど

- 漬け物

- 地漬(黒糖漬)・・・大根、ゴーヤー、パパイヤの地漬・ラッキョウ漬・
- ゴーヤーの梅酢漬・クワンソウの花の甘酢漬など

- 菓子

ポーポー(小麦粉をクレープのように薄く焼き、味噌をはさんで巻いたもの)・チンビン(黒砂糖液で小麦粉を溶いて焼き、巻いたもの)・あまがし(押し麦と豆を甘く煮たもの)・サーティアンダーギー(チューリップのような形をした沖縄の代表的な揚げ菓子)・コー菓子(らくがん)・くずもち・チールンコウ(鶏卵糕)・ナントウンス(味噌もちを月桃の葉にのせて蒸したもの)・カーサムーチー(月桃で包んだもちを蒸したもの)など・タウチーチャオ(闘鶏餃)・他多数

- 飲み物

火を通した飲み物……玄米の飲み物、田芋、赤マーミ(小豆)、青マーミ(緑豆)  
生……シークヮーサー(ひらみレモン)、ゴーヤー、パパイヤ、パインアップルなど

いつ(時間・年齢・状態)、何を(食品)、どれだけ(量)、  
どのようにして(調理の仕方)、誰と食べるか(共食)。

料理は、楽しく、おいしく、リッチに、しかも賢明に食べましょう。



TEL.900-0021 那霸市泉崎 1-9-13 1F  
TEL.098-861-0763 FAX.098-861-5163



琉球料理カフェまつもと  
当学院内にオープンいたしました。  
ご予約はこちらまで TEL.098-917-2841  
定休日:日曜日・第1~3水曜日、土曜日