

沖縄そば発信家

さんぺいの

沖繩そば 紀行

第1話

沖繩の風土と歴史が育んだ沖繩そば

沖縄そばは、沖縄の長い歴史で日本本土や中国と交流する中で生まれた固有の麺料理です。

その誕生は琉球王国時代に遡ると言われていますが、一般に食べられるようになったのは明治期の1900年代初頭。改良を重ねながら現在の沖縄そばが出来上がりました。

沖縄そばの特徴は独自の麺と、鰹節、昆布、豚から取った魚介系・動物系両方の出汁を合わせる所にあります。中国との交易の中で普及した豚、日本との貿易の中で取り入れられた鰹

節や昆布。沖縄の気候や風土、歴史と深く関わった食べ物なのです。

例えば、豚。豚は琉球王国時代に中国からの冊封使をもてなすため、大量の豚肉が必要となり王府の指示で普及したと言われています。また、鰹節も琉球王国時代に日本から盛んに輸入された素材で、明治期以降に沖縄でも鰹魚が盛んになり鰹節が製造されるようになりました。主要な素材である昆布も面白い一面を持っていて、実は沖縄では昆布は採れません。江戸時

代の北前船によって北海道から大阪へ運ばれてきた昆布は、さらに当時の琉球へ輸入されるようになります。その後沖縄の食生活に深く浸透し、昆布消費量全国1位の県にまでなりました。

このように、沖縄そばは地域に在った食材だけではなく、交流の歴史の中から生まれてきたことが分かります。

沖縄県の地理的な特徴として、多くの島から成り立っている点があり、沖縄本島以外にも37もの有人島が存在します。そ



伝統的な沖縄そば(沖縄本島)



代表的な八重山そば・細めの丸いストレートの麺が特徴



代表的な宮古そば・具材は麺の下に隠れているのが特徴

PROFILE【プロフィール】

さんぺい沖縄そば発信家。本名：山城 晋平（やましろ しんぺい）。1976年那覇市生まれ。2012年に沖縄そばの食べ歩きを始め、ブログやSNS等で沖縄そばを広める活動を行っている。

2023年5月TBS「マツコの知らない世界（沖縄そばの世界）」に出演。2025年には沖縄そばグランプリや桜坂劇場での「沖縄そばの日」イベントを企画・実施。著書に『さんぺいの沖縄そばの歩きかた』（ポーターインク、2025年）がある。

※本連載は、著者のさんぺい氏の沖縄そば食べ歩き体験に基づいた感想や考察を基に構成されています

のため、沖縄そばもそれぞれの島で独自の発展を遂げてきました。例えば「宮古そば」は細麺でストレート、あっさりとした鰹出汁スープが多いといった傾向があります。また「八重山そば」は丸い比較的柔らかい麺で、具材には豚肉や蒲鉾の細切りが載ります。一口に「沖縄そば」と言っても地域によって麺やスープ、具材に違いがあり、多様です。

沖縄そばを知ることは、まさに沖縄の地域性や文化、歴史を理解することに繋がっているのです。さあ沖縄そばを知る旅に出かけましょう。