

沖縄そば発信家

さんぺいの沖縄そば 紀行

第2話

沖縄そばとソーキそばの違い

沖縄県の観光客数は、2025年度過去最高を更新し、1,100万人に迫ろうとしています。観光客の増加に伴い、県民だけでなく広く沖縄そばが食べられるようになりました。

沖縄そばの認知度が上がる中で、「沖縄そばとソーキそばの違いって何ですか？」という質問をよく受けるようになりました。最近では、沖縄そばはソーキそばと認識している方も多いようです。県民にとっては自明かもしれませんが、ここでいったん沖縄そばとそのメニューに



1970年代に広まったソーキそば



1970年代に広まったゆし豆腐そば

ついて整理してみよう。

結論からお話すると「沖縄そば」とは、沖縄そばに関係する全てのメニューを包括する総称です。うどんときつねうどんの関係だと考えれば分かりやすいでしょう。「沖縄そば」には、ソーキそば、ゆし豆腐そば、中味そばなど様々なメニューがありますが、それらをひっくるめて「沖縄そば」と言います。「うどん」にも、きつねうどん、天ぷらうどん、月見うどんなど色々な具材がありますが、総称して「うどん」と言うのと同じですね。



オーソドックスな沖縄そば

「沖縄そば」はどのメニューもベースとなるスープと麺は同じで、具によって名称が変わります。ソーキそばは、「沖縄そば」の1類型で、具が豚肉のスぺアリブであるソーキという訳です。

ここからが応用編になります。ではお店で見かけるメニューの沖縄そばとは何を指しているのでしょうか？実は、豚肉の三枚肉が載った三枚肉そばを指していることが多いのです。うどんの「素うどん」とは違った点ですね。

これには理由があって、昔の沖縄そばは、三枚肉、かまぼこ、ネギ、紅生姜を基本としていて、最もベーシックな形態であったためです。沖縄そばは、

PROFILE【プロフィール】

さんぺい沖縄そば発信家。本名：山城晋平（やましろう 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。



「かまぼこ1枚にしいち（かまぼこ2枚に豚肉が1つ）」とよく言われてきました。

基本となる沖縄そば（三枚肉そば）から派生する形で、1970年代以降にソーキそばは広まっています。意外に思われる方もいるかもしれませんが、明治期に一般に食べられるようになった沖縄そばの長い歴史を考えると、ソーキそばは比較的新しいメニューだと言えます。

最近では、ソーキそばが定着し、三枚肉を上回るような人気があることから、メニュー表記が今後変わっていく可能性も考えられ、メニューの変遷から沖縄そばの歴史を探っていくのも面白いかもしれません。