沖縄そば発信家

さんぺいの沖縄そば紀行

沖縄美味

第4話 沖縄そばの新具材

皆さん、沖縄そばの具と言えば何を思い浮かべるでしょうか？

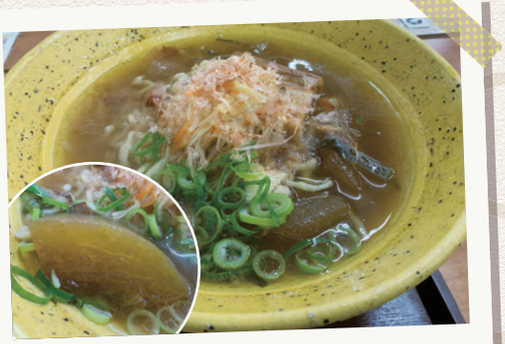
伝統的な三枚肉、最近人気の軟骨ソーキ、ゆし豆腐が好きという方もいらっしゃるかもしれません。沖縄そば専門店に行くと、他にもてびちそば、中味そばなど様々なメニューが並んでいます。明治後期に原型が成立した沖縄そばは、三枚肉、かまぼこ、ネギ、紅生姜がベーシックな具材とされ、戦後、ソーキなど新しい具材が生まれてきました。沖縄そばは、沖縄にある素材を載せるいわば器のような



車麸・スープを染み込ませて食べる

私が、今後さらに広まっていくのではないかと考えている沖縄そばの具材をいくつか紹介したいと思います。

一つ目は、「麸（ふ）」、グルテンを主な原料とした加工食品です。全国的には味噌汁の具としてメジャーなお麸ですが、沖縄では、ふーちゃんぷるーなど炒めものに多く用いられ家庭料理の中でも親しみのある具材です。最近、沖縄そば屋の中でも麸を用いる店が出てきました。特徴としてルックスのインパクトと独特の食感が挙げられます。



冬瓜（シブイ）・トロっとした食感が特徴

二つ目は、「冬瓜（とうがん）」。沖縄では「シブイ」の名で親しまれている夏野菜で、煮物や汁物として食べることが多い食材です。元々汁物として親しまれてきたため、沖縄そばのスープにも実はよく合い、トロリとした食感と優しい味わいが魅力。シブイを具材に取り入れようとチャレンジしている沖縄そば屋が複数あります。

三つ目は、「あおさ（アーサ）」。アーサは沖縄に自生する海藻で、古くから汁物や天ぷらの具材として沖縄の家庭で親しまれてきました。最近では、「アーサそば」を提供したり、



アーサ・磯の風味が特徴

トッピングとして用いる店が増えてきています。アーサの魅力は沖縄そばに磯の香りをプラスし風味を豊かにしてくれること。特に魚介系スープとの相性は抜群です。観光客にも人気で、「沖縄らしさ」を演出してくれる役割もあるのではないでしょうか。

簡単に挙げただけでもこれだけある沖縄そばの新具材候補。他にも、もずくは既に人気になっていますし、海ブドウを載せる店も出てきています。調理方法によってはゴーヤーや島らっきょう、パパイヤなどとの組み合わせもできるかも。沖縄は、オリジナルな農作物・畜産物・海産物の宝庫で、まだまだ可能性がありそうです。

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』（ボーダーインク、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。