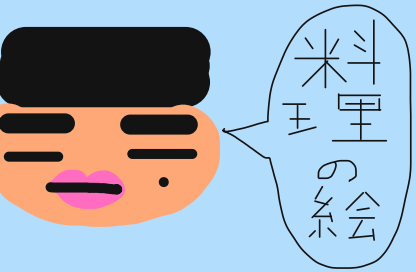
みなさん、ここでは、沖縄の食文化を説明します。沖縄の食文化は、琉球（りゅうきゅう）とよばれた時代から、中国や東南アジア、朝鮮（ちょうせん）、日本と行き来していた沖縄では、食生活の面でもそれらの国々からいろいろなえいきょうを受けてきました。特にえいきょうが強かったのが中国で、沖縄ではブタ肉中心の料理が発達しました。
沖縄に伝わる料理は「琉球料理」とよばれ、首里城の中で食べられていた「宮てい料理」、いっぱんの人たちが食べていた「しょ民料理」に分けられます。
まずしい生活の中から自然に生み出されたしょ民の料理は、生活の知えを生かしたもので、無だを省き、ねだんや栄養が、バランスよく整えられたものだといえます。
沖縄のお年よりは、げんざいでも食べ物のことを方言で「クスイムン」とか「ヌチグスイ」と言います。これは「薬」あるいは「命の薬」といったような意味で、どちらも食事は病気を直すことだという考え方だといえます。

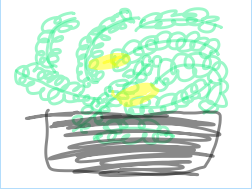
- 食べ物の種類

沖縄の食文化はわかっても、まだどんな食べ物があるのかみなさん知らないと思います。なので、今から沖縄の食べ物をいくつかご紹介します。1つ目は、沖縄そばです。カツオと豚骨からとった出汁に小麦粉麺を入れ、三枚肉やかまぼこ、島ネギ、生姜を乗せた沖縄の麺料理。琉球王朝時代には宮廷料理として食され、明治以降徐々に一般に広まっていった県民食です。2つ目は、ゴーヤチャンプルです。カツオと豚骨からとった出汁に小麦粉麺を入れ、三枚肉やかまぼこ、島ネギ、生姜を乗せた沖縄の麺料理。琉球王朝時代には宮廷料理として食され、明治以降徐々に一般に広まっていった県民食です。3つ目は、ラフテーです。ラフテー」は豚の三枚肉をカツオだしと泡盛を入れて煮込み、甘辛く醤油で味付けした郷土料理。琉球王朝時代から保存食としても親しまれており、沖縄では法事や客膳料理には欠かせない逸品です。豚肉の皮をはいで調理する「豚の角煮」とは異なり、皮ごと調理するのがラフテーの特徴。4つ目は、海ブドウです。沖縄や鹿児島では「海ぶどう」と呼ばれている、緑色のプチプチした食感が魅力の食べ物。その正式名称は「クビレズタ」といい、沖縄や南西諸島の海で育つ海藻です。日本国内では沖縄の恩納村や久米島などで養殖されている沖縄の特産物で、その見た目と希少性から別名「グリーンキャビア」とも呼ばれてます。5つ目は、アグー豚です。食用豚肉の「あぐー」は、沖縄在来種豚「アグー」を外来種と交配したもの。その味と希少性から、沖縄を代表するブランド豚です。アグー豚のルーツは約 600 年前に中国から持ち込まれ、沖縄で飼い続けられていた「島豚」。一般的な豚より小さく、発育がゆっくりで出産数も少ないアグー豚は、西洋品種の人気に押されて戦後絶滅が危惧されるほど激減しました。しかし現在では、在来種と黒豚を交配した「やんばる島豚」や、在来豚のかけ合わせにこだわった「今帰仁アグー」、飼料に紅芋を配合し育てた「紅あぐー」など、さまざまな銘柄のあぐー豚が味わえます。



ニンジンシリシリ

ゴーヤチャンプル


海ぶどう

ラフテー

沖縄そば

アグー豚

みなさん、沖縄の食文化は、とても奥が深く、なおかつ、知れば知るほどとても面白いです。なので皆さんも、沖縄の食文化に興味を持ってもらえると、とても嬉しいです。
沖縄に行ったら、ぜひ沖縄の食べ物を堪能してみてください！

引用元
Hotels.com https://jp.hotels.com/go/japan/jp-best-okinawa-local-food

Copyright © Okinawa Prefectural Government. All Rights Reserved.

沖縄の食文化　食べ物の説明、種類　黒→食べ物の名前　筆者の心からの願い　白→引用元

沖縄クイズ

食べもの

問題

赤くて、四角くて琉球王朝時代に中国から伝わった「ふにゅう」を、沖縄独自に発展させたもは、なんでしょう？

1　激辛サイコロステーキ

2　とうふよう

3　マグロの角切り

4　がらしゅうとう

5　那覇高野牛焼き

正解は、

2の　とうふよう　でした！
みなさんわかりましたか？

とうふようは、島豆腐を泡盛と紅麹、米麹に漬けて、半年ほど発酵、熟成させた沖縄の珍味「豆腐よう」。琉球王朝時代に中国から伝わった「腐乳」を、沖縄独自に発展させたものです。タンパク質が豊富で栄養価が高く、琉球王朝時代には貴族たちの間で滋養食として重宝されていたそう。その濃厚で深い味わいは独特で、チーズやウニに似ており、「東洋のチーズ」との呼び名も。そんな豆腐ようはお酒のアテにぴったりです。泡盛やビール、焼酎などと一緒にちょっとずついただきましょう。
みんなも食べてみてください！
引用元
https://jp.hotels.com/go/japan/jp-best-okinawa-local-food