



琉球・沖縄の伝統的な食文化

— 祖霊祭祀の行事食と「医食同源」の食思想が根付いた食文化 —



(沖縄県文化振興課提供)

琉球・沖縄の伝統的な食文化とは？

近世の琉球において、中国の冊封使をもてなす饗応料理としては唐料理が、薩摩の在番奉行らをもてなす料理は大和(日本)料理が饗応料理として使い分けられていました。この二つの料理文化が融合して琉球料理が成立していたと考えられます。

琉球料理は首里王府を中心とした饗応料理を基にしつつ、外来の食材や調理技術を取り入れ醸成されたおもてなし料理(宮廷料理)があり、時代を経るとともに首里・那覇の諸士や富裕層に伝わり、変容しながら継承されてきました。その一方、首里・那覇を中心とする上層の食文化の影響を受けつつ、庶民の料理には亜熱帯地域特有の食材を活用し生活の知恵から生みだされてきた民間の家庭料理がみられます。琉球・沖縄の伝統的食文化はこうした二つの系譜の組み合わせによって成り立っています。



『御膳本草』目録(沖縄県立図書館所蔵)

「医食同源」の食思想が根付く沖縄

沖縄で伝統的に使われてきた言葉である「クスイムン(薬になる食べ物)」、「ヌチグスイ(命の薬)」は、医学的な治療も日常的な食事も源は同じであるという中国の「医食同源」の食思想に繋がるものです。

琉球近世期後半、『御膳本草』は国王の日常の食事療養指導書として医者渡嘉敷通寛より献上されました。『御膳本草』にある「医食同源」の考え方は、その後続いた大災害で疲弊した庶民を救うことにつながり、沖縄本島や周辺の離島さらには宮古・八重山諸島まで伝わりました。

この「医食同源」の考え方は、沖縄の亜熱帯環境を生かしつつ深く浸透し、今日まで養生食として広く人びとの生活に根付いています。



チムシンジ
(松本嘉代子氏提供)



チキナーチャンプルー
(松本嘉代子氏提供)

祖霊祭祀の行事食

沖縄の祖霊祭祀(十六日祭・清明祭・盆行事等)の代表的な供物としてウサンミ(御三味)があります。

ウサンミは中国の三牲(牛・豚・羊)の影響とされ、豚肉、魚などのてんぷら、豆腐、煮しめなどが入ります。主に重箱料理でもありますが、お盆には地域により大皿盛として供えられます。沖縄では祖霊祭祀においても、供物や料理には豚肉や鶏肉・魚介類が用いられてきました。現在でもウサンミは沖縄県内に広く普及し、定着しています。

これまでは重箱料理などは家庭料理として手作りされていたものが、しだいに外注化され急速にアウトソーシングされる傾向が各地で見られます。とはいえ沖縄の伝統的食文化に裏打ちされたウサンミの習俗は市販製品にも根強く活かされていることも確認できます。

島野菜のあり方

伝統的農産物である島野菜について、その普及を目指して沖縄県内各地での活用状況等を把握するためアンケート調査を実施しました。認知度等調査の結果より、島野菜は中高年層から認知されており、家庭での使用頻度も高いことがわかりました。また、よく利用されている島野菜は沖縄県内で生産量が多く入手しやすく、馴染みのあるものが多く選ばれる傾向にありました。

島野菜は、沖縄県民の暮らしと密接に関わり、郷土料理に使用する食材として、人々の健康を支える食材として、様々な理由から今日まで受け継がれてきました。島野菜を家庭等で活用することは、地産地消の促進につながる、季節や旬、郷土料理への利用により食事の楽しみにつながるなど、価値があることが示されました。



夏が旬の島野菜



ゴーヤーチャンプルー
(安次富順子氏提供)



玉陵御清明祭のお供え料理(金武御殿)



旧盆のお供え料理(糸満市・首里系のお家)



十六日祭のお供え料理(石垣市)

令和6年度文化芸術振興費補助金「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
「琉球・沖縄の伝統的な食文化」調査研究と保存継承・発信事業
—祖霊祭祀の行事食と「医食同源」の食思想が根付いた食文化—
調 査 報 告 書



令和7年3月
一般財団法人 沖縄美ら島財団

目 次

はじめに	3
例言	4
第1章 調査の趣旨及び経過	6
第1節 調査の趣旨	
第2節 調査体制	
第3節 調査経過	
第2章 食文化の歴史的背景	14
第1節 琉球沖縄食文化の全体的特徴	
第2節 琉球王国時代の食文化の様相	
1 近世琉球の食料事情	
2 大和（薩摩藩）との交流と日本料理	
3 明清中国との交流と琉球料理	
4 庖丁人に見る日本料理、中国料理	
5 那覇・首里諸士の食文化の断面	
第3節 明治以降、日本復帰前後までの食文化の変遷	
1 明治期から戦前の食文化の様相	
2 戦後（大戦末期を含む）から復帰前後の食生活の様相	
第3章 「医食同源」の思想と食文化	46
第1節 「医食同源」の思想と食文化の概要	
第2節 『御膳本草』にみる「医食同源」思想の伝播	
第3節 沖縄長寿者の食生活に根付く「ヌチグスイ」養生食	
第4節 健康長寿復活に向け今後の取り組み	
第5節 小 括	
第4章 島野菜の活用状況の把握と普及に向けて —アンケート調査結果から—	75
第1節 はじめに	
第2節 研究方法	
第3節 結果及び考察	
第4節 小括	

第5章 祖霊祭祀と供物

95

第1節 祖霊祭祀の行事食—十六日祭・清明祭・盆行事—

- 1 十六日祭
- 2 清明祭
- 3 盆行事

第2節 盆行事にみる祭祀供物の諸相と現状

- 1 盆行事にみる祭祀供物の諸相と現状
- 2 宮古諸島における盆の料理と自然植物の食材利用

第6章 調査研究の総括及び今後の取り組みに向けて

132

第1節 調査研究の総括

第2節 今後の取り組みに向けて

【巻末資料】

- 1 行事食関連市町村史・字誌・民俗報告書記載一覧（十六日祭・清明祭・盆行事） 141
- 2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ
- （1）島野菜関連アンケート調査結果〔統計グラフ〕 169
- （2）十六日祭と清明祭関連アンケート調査結果〔統計グラフ〕 183
- （3）十六日祭・清明祭関連統計グラフ 195
- （4）盆行事の供物一覧 201
- （5）十六日祭・清明祭・盆行事関連写真 211
- 3 調査協力機関・協力者一覧 223

はじめに

沖縄県は大小約 160 の島々からなる島嶼県です。これらの島々は南北約 400km、東西約 1,000km の広範囲に散在していて、島ごとに異なった地史や特徴をもっており、歴史的に独自の道を歩んできた背景があります。15 世紀初期には琉球王国が成立するなか、日本をはじめ、中国や朝鮮、東南アジア諸国と交易活動をおこない、さまざまな文物がもたらされ、経済的・文化的な中継地点にもなっていました。

沖縄の伝統的食文化は、こうした地理的位置、亜熱帯の気候風土、風俗習慣、歴史的背景など多くの要因を包含しながら形成されてきました。特に琉球王国時代に、中国や日本をはじめ東南アジア諸国との交流をとおして多様な文化に接し、受容し融合・発展させてきた歴史が特色ある食文化を創り出しているといえます。顕著な事例として豚肉を多用する肉食文化と油脂文化が一般庶民の生活に定着し、琉球の料理文化の基盤になっています。一方で、沖縄で伝統的に使われてきた言葉である「クスイムン（薬になるもの）」、「ヌチグスイ（命の薬）」は「薬食同源」「薬食一如」という「医食同源」の食思想に繋がるもので、このような考え方が深く浸透して今日まで養生食や地元の食材を生かした慣行が広く人びとの生活に根付いています。特に祖霊祭祀（十六日祭・清明祭・盆・葬礼）の行事食は仏事においても、供物や料理には豚肉や鶏肉・魚介類が用いられ、各シマ（島・地域）には、シマごとに多種多様な行事食があります。

沖縄美ら島財団では、伝統的な琉球料理に関する調査研究を行い、無形文化財である琉球料理の保存継承に取り組んでいることから、本年度の文化庁の補助事業「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業を受託しました。琉球・沖縄の伝統的食文化について、文化財としての価値を明らかにするため、県内各地において祖霊祭祀に関わる供物をはじめ、各地域での家庭料理における食材のあり方や実態を把握するための調査を実施し本調査報告書に調査成果をまとめました。本書はこうした琉球・沖縄の伝統的食文化の調査を通して、沖縄の伝統的食文化が日本本土の一般的な食文化とは異質で、大きく異なる特色あることを示し、登録無形民俗文化財を目指すことも目的としています。

この調査報告書により、本県に伝わる伝統的な食文化について、あらためて県民や本県を訪れる方々の理解が進むことを期待しております。

結びに、本調査の実施に御尽力をいただいた食文化ストーリー事業の専門委員会の皆様、御協力をいただいた関係機関や各団体、ならびに調査協力員の方々、御指導や御意見をいただいた文化庁を始め関係行政機関の皆様には厚く御礼を申し上げます。

令和 7 年 3 月

一般財団法人 沖縄美ら島財団
理事長 湧川盛順

例 言

- 1 本書は、令和6年度文化庁文化芸術振興費補助金（「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業）の交付を受け実施した「琉球・沖縄の伝統的な食文化調査事業」の調査報告書である。事業名は琉球・沖縄の伝統的な食文化－祖霊祭祀の行事食と「医食同源」の食思想が根付いた食文化－調査研究と保存継承・発信事業である。
- 2 本事業の事務局は一般財団法人沖縄美ら島財団が担当し、関係機関として沖縄県教育庁文化財課ならびに沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課の担当者にもオブザーバーとして会議に出席していただいた。
- 3 調査事業の実施にあたっては、有識者会議である専門委員会を設置し、調査計画や調査（アンケート調査含む）の推進について、その指導・助言を受けるとともに、委員等にも調査を依頼した（専門委員会委員については第1章第2節参照）。とくにアンケート調査の実施にあたっては、沖縄県保健医療介護部健康長寿課ならびに沖縄県食生活改善推進員連絡協議会の協力を得て、各地区の食生活改善推進員にお力添えをいただいた。
- 4 本調査報告書の執筆分担は次のとおりである。

第1章 調査の趣旨及び経過……………萩尾俊章・事務局（久場まゆみ）

第2章 食文化の歴史的背景

第1節 琉球沖縄食文化の全体的特徴……………金城須美子

第2節 琉球王国時代の食文化の様相……………豊見山和行、山田浩世

第3節 明治以降、日本復帰前後までの食文化の変遷……………金城須美子、田原美和

第3章 「医食同源」の思想と食文化……………新垣慶子、古堅由紀子

第4章 島野菜の活用状況の把握と普及に向けて……………宮城一菜

第5章 祖霊祭祀と供物

第1節 祖霊祭祀の行事食……………金城須美子、田原美和、
萩尾俊章

第2節 盆行事にみる祭祀供物の諸相と現状……………萩尾俊章、田村卓也

第6章 調査の総括……………新垣慶子、萩尾俊章、
事務局

- 5 本書で使用する用語について

○事業名にある「琉球・沖縄」について、沖縄県はかつて琉球王国の時代（＝「琉球」）があり、1879（明治12）年に沖縄県が設置され、戦後のアメリカ統治下時代を経ながら現在に至る時代（＝「沖縄」）の歴史の変遷を示すために表記した。

○沖縄で伝統的に使われてきた言葉である「クスイムン（薬になるもの）」、「ヌチグスイ（命の薬）」は「薬食同源」「薬食一如」の食思想に繋がるものであるが、本事業では近年よく使用されて馴染みがあることから、あえて日本の造語とされる「医食同源」という

用語を使用した（第3章参照）。

○「島野菜」という用語に関しては、沖縄県の伝統的農産物は「戦前から食されている」「郷土料理に利用されている」「沖縄県の気候・風土に適合している」ものとされており、これらのことを含めて「島野菜」と定義して用いた（第4章参照）。

○「シマ」について、沖縄では自分の出身地域や郷里のことを「シマ」と表現し、この「シマ」は具体的には村落や集落の地域を指すことが多い。ただし、沖縄県は島嶼地域であるため、この「シマ」が本人の生まれ島を包含して使用されることもある。本書で「シマ」と表記する場合、こうした沖縄特有の地域性を指す概念を意味している。

6 本書の編集は専門委員会の指導・助言を受けながら、沖縄美ら島財団と丸正印刷株式会社が担当した。また、アンケート調査データの整理と編集、統計グラフ等の作成は、専門委員の指導助言を得ながら、玉城あさ香（沖縄美ら島財団非常勤職員）が担当した。

7 本事業の実施にあたっては、文化庁参事官（生活文化連携担当）付の指導・助言をいただいた。

第1章 調査の趣旨及び経過

第1節 調査の趣旨

1 食文化の概要

沖縄の伝統的食文化は、地理的位置、亜熱帯の気候風土、風俗習慣、歴史的背景等多くの要因を内包（包含）しながら形成されてきた。（注）特に琉球王国時代に、中国や日本をはじめ東南アジア諸国との交流をとおして多様な文化に接し、それを受け容れ、融合・発展させてきた歴史が、特色のある食文化を創り出している。中でも中国の影響を色濃く受けており、その顕著な事例が豚肉を多用する肉食文化と油脂文化が一般庶民の生活に定着し、琉球の料理文化の基盤になっている。また「医食同源」「薬食一如」の食思想が深く浸透して今日まで養生食として広く人びとの生活に根付いている。食文化の基盤である琉球料理には、2つの系譜がある。1つは首里王府を中心とした饗応料理を基に、外来の食材や調理技術を採り入れ醸成されたおもてなし料理（宮廷料理）があり、時代と共に士族や富裕層に伝わり、変容しながら継承されてきた。いま1つは、亜熱帯地域の特有の食材を活用した土産土法の生活から生みだされた各シマ（地域）で日常的に食する家庭料理（養生食）である。琉球の料理文化はこうした2つの系譜の組み合わせをもって成り立っている。また、各シマ（地域）には、シマごとに多種多様な行事食がある。例えば、かつて沖縄では、年末に各家庭で豚をつぶし、大晦日、正月と豚のあらゆる部位を利用した豚肉料理を食した。和食にみられるようなおせち料理や雑煮の風習はなく、豚肉を中心とした正月料理であった。特に祖霊祭祀（十六日祭・清明祭・盆・葬礼）の行事食は仏事においても、供物や料理には豚肉や鶏肉・魚介類（生ぐさ物）が用いられてきた。

しかし、こうした豚肉料理等は、非日常の行祭事に祭品・供物として供されるもので、庶民の日常食はきわめて質素なものであった。庶民の日常の家庭料理（養生食）には、中国の「医食同源」「薬食一如」の食思想が根付いている。食事は生命を養い健康を保つだけでなく、病気を治す役割がある。また、養生食とは、健康を維持し増進する食べ物や食べ方を意味する。干ばつや台風等の自然災害にたびたび見舞われた亜熱帯・島嶼の厳しい環境下の沖縄では、古くから薬餌効果を優先した養生食が庶民の生活に根付いた。今日でも、沖縄の年輩者は食事の時に、しまことばで「クスイムン（薬になるもの）」、「ヌチグスイ（命の薬）」と言う。こうした食文化の伝統は、沖縄本島や周辺離島、ならびに宮古・八重山諸島の各シマ（地域）に広く見いだすことができるものである。登録を目指す沖縄の伝統的食文化は、日本本土の一般的な食文化とは異質で、大きく異なる特色あるものとなっている。

2 現状・課題

沖縄県教育委員会では『沖縄の行事食に関する総合調査報告書』（令和2年）として村落や家族・親族にまつわる行事全般の報告書を刊行した。しかし、年中行事等は多数ありかつ多種多様であることから、詳細調査は村落や行事対象が限定されているため、祖霊祭祀関連の行事食についてはさらなる詳細調査が必要である。伝統的な琉球料理を支える人材の高齢化や年中行事の簡略化等により行事食の衰退が進んでいる側面があり、若い世代を中心とした琉球料理離れが進み、伝統的な食文化が失われつつある。医食同源に起因した家庭料理（養生食）は、長寿県沖縄を支えた大きな要因の1つであったが、現在では長寿県の危機的な状況にある。厚生労働省「都道府県別の平均寿命」によると、沖縄県の平均寿命は男性、女性ともに全国1位の時期もあったが、徐々に下降し、2022年暮れの発表では、男性が全国43

位、女性が 16 位となっている。かつて長寿県と言われていた沖縄県は、近年その地位は大きく揺らいでしまった。

沖縄県が実施した「県民健康・栄養調査」（令和 3 年度）では 20 歳以上の肥満者の割合が全国平均を上回り、平均余命の調査結果では、沖縄県の場合は若い人が全体の平均寿命を下げているとの指摘もある。1 日あたりの野菜摂取量は全国的に比べても低く野菜よりも肉類の料理が中心になる傾向がある。食卓から伝統料理が少なくなり、現代的な食生活へ変容していることが要因ともされている。

そのため、沖縄県では、21 世紀ビジョン基本計画で「2040 年には男女とも平均寿命日本一に復帰する」という目標を掲げ、沖縄県健康増進計画「健康おきなわ 21」を策定し取り組むとともに、平成 28（2016）年度からは、沖縄の伝統的な食文化普及推進計画を策定し、沖縄県食文化保存・普及・継承事業として、琉球料理伝承人の育成を推進しているところである。

以上のことから、沖縄県民が琉球・沖縄の伝統的な食文化について関心を深め、その価値を再認識できる環境を整え、官民一体となって受け継いでいく気運の醸成が求められている。

3 事業目的

無形民俗文化財としての「琉球・沖縄の伝統的食文化」登録のため、その文化財的な価値を明らかにするため、前述の現状と課題をふまえつつ、下記のとおり調査研究事業と保存継承事業に取り組むことを目的としている。

本事業では調査研究事業の一環として 1 つの柱は、文献・史料調査に取り組み、琉球料理や「医食同源」思想の系譜につながる歴史的史料や文献の調査と研究を行い整理することで、その流れを時系列的に総括する。同じく調査研究事業のもう 1 つの柱として実態・実地調査に取り組む。医食同源の養生食文化に関するアンケート調査を実施し、各地域での家庭料理（養生食）における食材のあり方や実態を把握し、今後の取り組みの基礎資料とする。また、年中行事が全般的に簡素化される傾向にあるなか、祖霊祭祀関連の行事食の伝統を実地調査ならびに聞き取り調査により、現状や実態を把握することは急務である。発信等事業では「食文化ストーリー」のチラシ作成及び WEB 発信に取り組む。

4 事業概要

（1）調査研究事業

【文献・史料調査】

- ① 中国使節や薩摩在番奉行の接待・饗応料理としてのおもてなし料理（宮廷料理）について、これまでの研究成果を整理し総括する。日本の食文化との関わりについては研究実績が徐々に端緒がついたところであり、沖縄美ら島財団総合研究所琉球食文化研究所においても一部取り組みはあるが、薩摩をはじめ日本の食文化の受容と展開については、未調査の史料等があることから、歴史学の研究者の協力も仰ぎつつ、史料調査と研究を行う。
- ② 「医食同源」の思想については、『御膳本草』のテキストとしての研究はあるものの、当該テキスト成立以前の状況やその知識の民間への普及については十分に明らかにされていないため、史料調査と基礎研究を進める。

【アンケート調査及び実地調査】

- ③ 医食同源の養生食文化に関するアンケート調査
かつてよく食べられていた食材（野菜・島野菜 28 品目、薬草等）が今は何がどのよ

うに食べられているのか、食べられなくなった食材は何故そうなったのか、市町村ごとにアンケート調査する。本調査を通して、これらの食材を残していくための方策検討の基礎資料とする。

④ 祖霊祭祀の行事食に関する実地調査

沖縄県教育委員会『沖縄の行事食に関する総合調査報告書』（令和2年）の基礎調査一覧表をもとに、詳細調査が実施されていない地域について、沖縄本島北部・中部・南部、宮古・八重山地域からそれぞれ主要箇所をいくつかリストアップする。

それらの地域について、沖縄の代表的な祖霊祭祀である十六日祭、清明祭（シーミー）、盆行事を中心に祭祀供物等のあり方に関して実地調査もしくは聞き取り調査を実施する。なお、十六日祭と清明祭は例年新暦2月ならびに4月あたりが祭日となるため、これまでの調査報告書等に加えて聞き取り調査等で補う。

【調査報告書の作成】

- ⑤ 上記の調査研究をもとに調査報告書を制作するとともに、食文化の文化的価値をわかりやすく伝える「食文化ストーリー」のチラシを作成する。

（2）発信等事業

① 「食文化ストーリー」のチラシ作成・WEB発信

食文化の文化的価値をわかりやすく伝える「食文化ストーリー」を作成する。県内の小中学校等に配布するとともに、沖縄美ら島財団のHPに掲載し、広く発信する。

（注）事業名称の「琉球・沖縄」について、沖縄県はかつて琉球王国の時代（＝「琉球」）があり、明治12年に沖縄県が発足し、戦後のアメリカ統治下時代を経ながら現在に至る時代（＝「沖縄」）の歴史の変遷を示すために表記した。沖縄美ら島財団は当財団の研究組織である総合研究所の「琉球文化財研究室（分室）」と「琉球食文化研究所」（「琉球料理 美榮」）の複合施設である「琉球食文化研究所」を平成28年に設立した。以来、分室では琉球・沖縄の食文化調査研究業務を開始し、琉球王国・王朝文化の食文化の保存・復元等の調査研究を行っている。また琉球食文化研究所の母体である「琉球料理 美榮」は、昭和33年（創業）より継承される琉球料理を提供しており、そこで提供される料理について分室は、研究対象として調査を実施し、レシピや調理法について記録保存を行っている。

第2節 調査体制

1 申請団体内の実施体制

沖縄美ら島財団内において、総合研究所 琉球文化財研究室にて事業を実施し、本部総務課・財務課で契約手続き及び支払い等の事務手続きを行う。

2 関係機関、有識者等との連携体制

(1) 関係機関

① 文化庁

文化財保護法に基づく無形民俗文化財としての「琉球・沖縄の伝統的食文化」登録にあたっては、外部有識者等で構成される専門委員会の会議において、指導・助言を仰ぐため、文化庁の担当調査官等の出席を依頼する。

② 沖縄県教育庁文化財課

文化財保護法に基づく無形民俗文化財としての「琉球・沖縄の伝統的食文化」登録に向けては、外部有識者等で構成される専門委員会の会議において、地方公共団体の直接の所管機関であることから、連携しつつ本事業に取り組む必要があり、オブザーバーとして担当者等の出席を依頼する。

③沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課

沖縄県では琉球料理を基本とする「沖縄の伝統的食文化」の保存・普及・継承を推進するために、沖縄の伝統的食文化普及推進計画を策定して取り組んでいることから、連携しつつ本事業に取り組むことが重要であるため、オブザーバーとして担当者等の出席を依頼する。

④その他関連機関

アンケート調査や現地調査にあたっては沖縄県関連機関や関係する市町村の協力を依頼する。アンケート調査については必要に応じて食生活改善推進員（所管：沖縄県保健医療部健康長寿課）との連携も視野におく。

3 専門委員会の設置

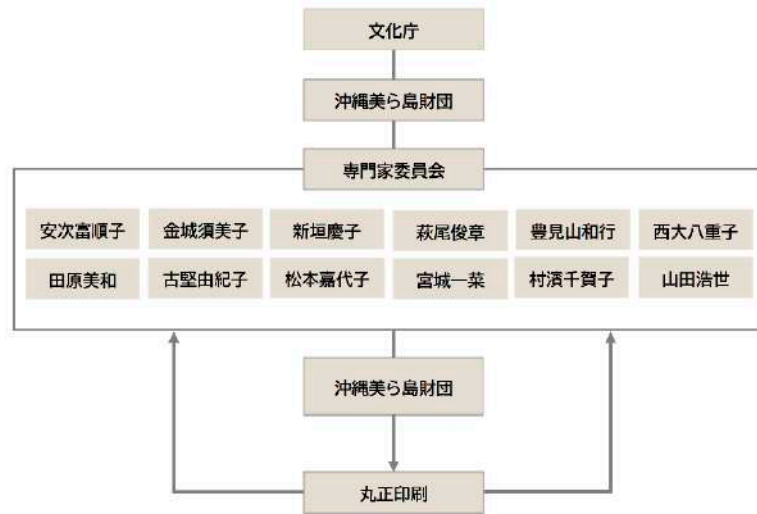
新垣 慶子	沖縄大学地域研究所特別研究員〔管理栄養士〕
萩尾 俊章	沖縄民俗学会会長〔民俗学〕
松本 嘉代子	松本料理学院学院長〔琉球料理研究家〕
金城 須美子	琉球大学名誉教授〔調理学・食文化研究〕
安次富 順子	安次富順子食文化研究所所長〔食文化・琉球料理研究家〕
宮城 一菜	琉球大学農学部亜熱帯生物資源科学科健康栄養科学コース准教授〔栄養科学・管理栄養士〕
田原 美和	琉球大学教育学部生活科学教育専修准教授〔調理学・管理栄養士〕
豊見山 和行	琉球大学名誉教授〔琉球史〕
西大 八重子	西大学院生活文化研究所学院長〔琉球料理研究家・管理栄養士〕
村濱 千賀子	公益社団法人沖縄県栄養士会会長〔管理栄養士〕
古堅 由紀子	沖縄大学非常勤講師〔管理栄養士〕
山田 浩世	沖縄県立芸術大学全学教育センター准教授〔琉球史〕

4 調査研究事業

〔取組み項目〕

- (1) 専門委員会（委員 12 人、文化庁調査官、県文化財課及び文化振興課担当者オブザーバー参加）の設置と開催
- (2) 文献・史料調査
- (3) アンケート調査
- (4) 現地調査（聞き取り調査含む）
- (5) 調査報告書の作成

調査については、専門委員会の 12 人の有識者をはじめ、調査協力員を下図のとおり配置した。



【文献・史料調査】

- ① （鹿児島県史料調査）豊見山和行、山田浩世
- ② （『御膳本草』）新垣慶子、古堅由紀子

【アンケート調査及び実地調査】

- ③ （島野菜アンケート調査）宮城一菜、安次富順子、西大八重子、村濱千賀子、調査協力員〔43人〕
- ④ （旧盆行事調査）萩尾俊章、調査協力員〔5人〕

第3節 調査経過

〔実施時期・期間〕

（1）専門委員会の開催

■開催日時：

第1回有識者検討会 2024年7月23日（火）10:00～12:00

出席者：新垣慶子、萩尾俊章、金城須美子、豊見山和行、安次富順子、宮城一菜、田原美和、村濱千賀子、古堅由紀子、山田浩世（計10人）※五十音順、敬称略（以下同）

オブザーバー：文化庁参事官（生活文化連携担当）付調査係富山千恵（web）

沖縄県教育庁文化財課具志堅加奈

事務局：〔財団〕 幸喜淳、久場まゆみ

〔丸正印刷株式会社〕 金城充

概要：事務局が事業概要説明を行い、専門委員会の委員長に新垣慶子委員、副委員長を萩尾俊章委員を選出し、出席者全員より承諾を得た。また委員長より事業のスケジュール（案）、各調査（文献・アンケート・現地）、「食文化ストーリー」・調査報告書・WEB発信について説明が行われた。各委員より、調査の予定について報告があった。次回の会議日程の調整等の事務連絡が確認された。

第2回有識者検討会 2024年9月5日(木) 15:00~17:00 (出席者: 11人)
出席者: 安次富順子、新垣慶子、金城須美子、豊見山和行、西大八重子、萩尾俊章、
古堅由紀子、松本嘉代子、宮城一菜、村濱千賀子、山田浩世 (計11人)
オブザーバー: 文化庁参事官(生活文化連携担当) 付調査係富山千恵(web)
沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課親富祖昇吾、平良真
沖縄県教育庁文化財課具志堅加奈
事務局: [財団] 幸喜淳、久場まゆみ、長嶺美香(web)
[丸正印刷株式会社] 金城充、川満直也

概要: 文献・史料調査、「医食・薬食同源」関係の文献資料調査、民俗関係調査報告書のデータ整理、アンケート調査、盆行事の現地調査と補足調査等の進捗状況について、各担当委員より報告があった。そのほか「調査報告書構成(案)」や「食文化ストーリー(パンフレット)」のボリューム等について、副委員長より説明があった。それを受け各委員より意見があった。事務局(財団総務・琉球文化財研究室・丸正印刷)より事業の分担について説明が行われた。

第3回有識者検討会 2024年11月26日(火) 10:00~12:00 (計10人)
出席者: 安次富順子、新垣慶子、金城須美子、田原美和、豊見山和行、西大八重子、
萩尾俊章、宮城一菜、村濱千賀子、山田浩世
オブザーバー: 文化庁参事官(生活文化連携担当) 付調査係富山千恵(web)
沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課平良真
沖縄県教育庁文化財課具志堅加奈
事務局: [財団] 幸喜淳、久場まゆみ、屋良咲子・長嶺美香(web)
[丸正印刷株式会社] 金城充

概要: 文献・史料調査、「医食・薬食同源」関係の文献資料調査、民俗関係調査報告書のデータ整理、アンケート調査データの整理作業、盆行事の補足調査と取りまとめ作業の進捗状況について、各担当委員より報告があった。また、予算の執行状況について事務局より説明が行なわれた。そのほか副委員長より調査報告書構成(案)と執筆要領(案)について説明が行われ、「1頁あたり46字×42行=1,932文字」となること、報告書の原稿締め切り日等の日程について「1月20日入稿→3月14日校了→3月21日納品」が示され、丸正印刷より工程表を作成・共有することとなった。「食文化ストーリー」の構成やイメージ案について検討を行った。これら事業の調査結果については、首里城公園内でパネル展の実施を検討したい旨、琉球文化財研究室より報告があった。

第4回有識者検討会 2025年2月3日(月) 15:00~17:00 (計11人)
出席者: 安次富順子、新垣慶子、金城須美子、田原美和、豊見山和行、西大八重子、
萩尾俊章、古堅由紀子、宮城一菜、村濱千賀子、山田浩世(web)
オブザーバー: 文化庁参事官(生活文化連携担当) 付調査係富山千恵、阿部てつり
事務局: [財団] 幸喜淳(web)、久場まゆみ、屋良咲子、長嶺美香
[丸正印刷株式会社] 金城充、川満直也

概要：事務局より予算の執行状況について報告した。萩尾副委員長より調査報告書の取りまとめ状況について説明が行われた。史料紹介は削除することとなった。調査で収集した行事食の写真は抜粋し、巻末資料へ掲載することが決定された。また、宮城委員より当初予算額よりどの程度調整できるか質問がなされ、文化庁担当者より、事業費の20%以内の変更について特段変更承認申請は不要との説明がなされた。実施内容を大きく変動しなければ問題ない旨、説明が行われた。また成果物（食文化ストーリー広報チラシ、報告書）は10部、文化庁へ納品が必要であることも説明された。また郵送料の計上、校正原稿の出力形態、作業工程について各委員より質問があり、事務局で回答した。そのほか「食文化ストーリー」チラシの内容の説明と執筆担当について決定された。次年度の食文化ストーリーの募集について事務局より案内し、各委員より「厳しい」「受けない」との意見があがった。財団内で協議し、各委員へ報告することになった。文化庁担当者より委員の入れ替えも可能である旨、説明がなされた。委員長より、各委員の意見を取りまとめ、事務局へ報告することとなり、それを踏まえ、財団内で検討することになった。次回会議の日程調整は丸正印刷より連絡することとなった。

第5回有識者検討会 2025年3月12日（水）15:00～17:00（計10人）

出席者：新垣慶子、金城須美子、田原美和、豊見山和行、西大八重子、萩尾俊章、古堅由紀子、宮城一菜、村濱千賀子、山田浩世（web）

オブザーバー：文化庁参事官（生活文化連携担当）付調査係富山千恵（web）
沖縄県教育庁文化財課具志堅加奈

事務局：〔財団〕久場まゆみ、屋良咲子、長嶺美香
〔丸正印刷株式会社〕金城充

概要：報告書の最終校正と確認作業について、丸正印刷金城氏より説明があった。最終確認は3月18日に萩尾副委員長と事務局久場で行い印刷工程へ回すこととなった。また、萩尾副委員長より標記の統一等について説明がなされ、今後の統一について丸正印刷と事務局で行うこととした。執筆者より巻末資料の写真2枚に修正依頼があり差替えることとなった。「食文化ストーリー」（広報発信資料）のチラシについて今後の校正スケジュール・印刷工程について丸正印刷金城氏より説明があった。事務局久場よりチラシへ文化庁ロゴマーク・事業名の追加、財団ロゴマーク・HPリンクQRコードの追加について提案し、各委員より承諾された。また他の委員よりチラシの誤字脱字、文章の修正について意見がなされた。さらにチラシの背景デザインについて、別タイプで数パターン提案の依頼がなされた。また別委員より旧盆行事の特徴をよく表す写真への差替えについて提案があり、各委員より承諾された。他に報告書とチラシの配付、WEB発信について事務局より説明を行った。令和7年度の事業（継続）への応募について申請した旨、事務局より説明がなされた。最後に各委員より本事業の総括コメントをいただき会議を終了した。

(2) 文献・史料調査

- 調査対象史料等の検討：7月開催の専門委員会にて確定〔5月～6月：財団事務局内素案検討〕
- 史料調査等は専門委員の指導・助言のもと若手研究者等（大学院生含む）の協力を依頼する。
- 調査期間：令和6年8月～令和7年2月（12月までに資料とりまとめ／1月～2月原稿執筆）

(3) アンケート調査「2024年度沖縄の伝統的農産物（島野菜）と行事食の実態調査」

①島野菜アンケート調査WGの開催

- 開催日時：
 - 第1回 2024年6月25日（火）10:00～12:00（出席者：7人）
出席者：安次富順子、新垣慶子、西大八重子、萩尾俊章、宮城一菜、村濱千賀子
事務局：〔丸正印刷株式会社〕金城充
 - （第1回を踏まえての打ち合わせ 2024年7月22日（月）13:30～15:30（出席者：5人）
出席者：安次富順子、新垣慶子、萩尾俊章、宮城一菜
事務局：〔財団〕久場まゆみ
 - 第2回 2024年9月3日（火）10:00～12:00（出席者：6人）
出席者：安次富順子、西大八重子、宮城一菜、村濱千賀子
事務局：〔財団〕久場まゆみ
 - 第3回 2024年11月6日（水）13:00～15:00（出席者：6人）
出席者：安次富順子、西大八重子、宮城一菜、村濱千賀子
事務局：〔財団〕久場まゆみ、玉城あさ香

- アンケート項目・内容の検討は、6月25日の第1回WG（新垣氏・萩尾氏参加）で素案が検され、7月22日の打ち合わせで再度検討・確認が行われ、7月23日開催の第1回有識者検討会にて確定した。
- アンケート調査は県内市町村に配置されている食生活改善推進員（所管：沖縄県保健医療介護部健康長寿課）に協力を依頼し、実施した。
- 調査期間：令和6年8月～10月に設定し、アンケート用紙回収の締め切りは8月30日としたまた、盆行事の調査の締め切りは、10月31日とした。11月までにとりまとめて12月～1月内容分析・原稿化を行った。

(4) 現地調査（聞き取り調査含む）

- 調査地の選定及び調査項目・内容の検討については、5月～6月に萩尾委員を中心に行われ、7月開催の第1回有識者検討会にて検討・詳細確定を確定した。
- 現地調査は専門委員とともに、若手研究者等（大学院生含む）や食生活改善推進員、市町村担当者の協力を依頼し、実施した。
- 現地調査実施：沖縄本島北部、中部、南部、宮古、八重山地区の5地区に分けて、各地区、調査員が調査入りした。沖縄本島内の日帰りできる地区や調査員の在住する地区を調査したほか、宮古・八重山地区は、旧盆行事に日程を合わせて2泊3日程度の調査を実施した。また、11月には宮古島地区の補足調査（聞き取り調査）を行った。調査対象は盆行事・十六日祭・清明祭であるが、清明祭については4月頃のため現地調査の対象

アンケート調査において供え物等について聞き取り調査を実施した。十六日祭は新暦2月頃が祭日のため、最長2月までを調査期間とした。



第2回有識者検討会



第3回島野菜アンケート調査WG

第2章 食文化の歴史的背景

第1節 琉球沖縄食文化の全体的特徴

① 肉食文化 —豚肉・山羊料理—の発達

沖縄の食文化の特徴の1つが伝統的な肉食文化である。13世紀半ばに仏教は伝来したが、その教義の殺生禁断・肉食禁忌は浸透せず、肉食タブーのない食生活である。14世紀頃から家畜の牛・馬・豚・山羊・鶏のすべてを食用にしていたが、17世紀末、琉球王府は牛馬(租税の対象とした)の屠畜禁止令を出し、婚礼や祭祀に牛馬肉を振る舞う事を禁止した。一方、冊封使の来琉に備えて全島(久高島は免除)へ養豚・養鶏を奨励し、飼育数が増えるに伴い、庶民の食生活に豚肉主流の食習が定着した。豚は、頭・骨や肉・内臓・豚足・血液に至るまで全て活用した多種多彩な豚肉料理がある。正月料理は、中身の吸い物・イナムドゥチ・豚肉汁等で祝い、行事食には豚肉料理は欠かせない。仏事にも三味の供物や豚肉料理(生臭物)を供えて祀り、精進料理の意識は薄い。

山羊は、庶民の栄養補給や疲労回復(ドゥーブニノージ)、あるいは喘息や冷え性の治療薬としてもよく利用された。調理法は大鍋に水と一口大に切った肉・骨・内臓の全てを入れ、脂肪を加えて2時間ほど加熱し、血と泡盛を入れて仕上げる。薬味は桑の新芽・長命草、蓬、蕪撥擬(ヒハツモドキ; ジャワガコシヨウ)等を用い、好みによって食塩や生姜などで味をととのえる。山羊汁はヒージャグスイともいわれ男性に好まれる料理で、女性には産後の肥立をよくする薬餌として食べさせた。山羊の刺身は戦後に普及した食べ方である。日本で現在でも山羊を食用する地域は南は与那国から北は屋久島、種子島までの琉球弧の島々だという〔島袋、1989、p. 143-154〕。

② 油脂文化と調理法

琉球料理の調理法には、揚げ物、炒め物が多く、その他の飯物・煮物・汁物にも油脂を用いている。豚肉食習は必然的に豚脂も利用され古くは調味料的な役割も兼ねていた。高温多湿の気候下で食物の日持ちをよくするために揚げ物調理が適していた。甘藷(いも・ンム)を主食にしていた頃は、豚脂はエネルギーの補給にも役立つ重要な食材であったが、戦後、動物性脂肪は敬遠され植物性油脂に替わった。それでも油脂に慣れ親しんだ食習慣は、現在でも揚げ物・炒め物を好む県民の嗜好性は変わらない。肥満・生活習慣病の予防等、健康管理の面から考慮すべき点でもある。

③ 豚肉と昆布食

冊封体制下の中継貿易(貢物・私貿易品)に使われた昆布は、18世紀後半には庶民の食生活に取り入れられていた。以来、琉球料理に欠かせない食材になっている。出汁用の利尻・三石昆布ではなく、葉食用の長昆布や棹前昆布等、軟らかく比較的安価な昆布を用いている。豚肉と取り合わせて、クープイリチー・アシティビチ・イラブー料理等、沖縄特有の昆布料理が作られた。昆布と豚肉の相性はよく、タンパク質やアミノ酸、脂肪が加わると相乗効果をもたらす複合的な旨味を醸し出す。中国産の乾筍(スンシー)・日本産の干瓢もクープイリチーに取り込まれ異なる文化の相互作用によって新たな昆布食文化がうまれている〔金城、1993、p. 273-285〕。

④ 食素材の特色 —亜熱帯産食材と外来食材の活用—

亜熱帯性の甘藷、瓜類(苦瓜・糸瓜 冬瓜)等、中国由来の蔬菜類も現在では伝統的な島野菜として認知されている。呂宋(ルソン)到来のパパイアは、青果実は蔬菜として煮物や炒め物、漬物等活用範囲が広い。タンパク質分解酵素(パパイン酵素)を含むので肉料理との相性がよい。外来の鬱金(ウコン)・葦撥擬(ヒハツモドキ)・茴香(ウイキョウ)、その他、沖縄特産の薬用素材、香辛料として活用が期待されている。苦菜・長命草・おおたにわたり・アダンの新芽等野草の有効な活用も特色がある。海産物には、もずく・りゅうきゅうきりんさい・紫菜等の海藻、スクガラス(あいごの稚魚の塩漬)、えらぼうなぎ・こぼしめ・蛸の燻製は希少な沖縄特有の産物である。塩蔵・燻製による保存法等の研究・継承が望まれる。

⑤ 医食同源・薬食同源・不老長生の食思想の浸透

中国の儒教・道教の医食同源・不老長生の思想が、庶民生活に深く浸透している。薬用効果のある食材や薬膳・煎物・滋養強壮に対する知識・関心度が高い。先人は日頃から健康の維持に、日々の食事にも「クスイムン」(薬になる食べ物)を心がけ実践してきた。こうした食思想の浸透は、国王の食療養書とも言われている渡嘉敷通寛著『御膳本草』の食療養の知識と思想が民間にも伝わり食生活に活かされたのであろう。道教の教えに「食は命の基なり」とある。沖縄のヌチグスイ「食物は命の薬」に相通じる言葉である。

⑥ 中国的習俗の受容

孔子廟祭、清明祭や祖霊祭祀、年忌焼香(法要)に、墓前に三牲あるいは三味といわれる祭品を供えて祀る習俗がある。孔子廟祭や清明祭の起源は中国で、久米村の人々(中国の帰化人)によって初めて行なわれた。王府もこれを執り容れ墓前祭祀を行った。三牲とは(牛・豚・羊)を丸ごと祭品として供えることで、(鶏・家鴨)を加えると五牲という。歴代の琉球国王の諭祭(葬儀)の祭品は、中国習俗の三牲が供えられていた(原田 訳注、1995、陳侃『使琉球録』p. 17-13)。孔子廟の祭品にも同じく三牲の供物がみられるが、久米村では福建地方の習俗を踏襲し三牲の供物は、三味として(豚肉・鶏・魚)を供えて祀っている。この清明祭の墓参や供物の習俗が民間に伝わり、以来、清明祭は琉球の伝統的な行事として継承されている。年忌焼香(法要)にも三牲に倣った供物(豚頭・鶏・家鴨・魚・貝類等)を大御三味(ウフウサンミ)と称し供えるようになった。近年は久米村でも簡略化されてはいるが、本来の三味として供える、蒸し豚肉や耳皮・鶏肉・魚の身を重箱に詰めて墓前や仏前に供える。それを辛子酢で食するのが久米村の慣習であり、俗にいう重詰料理の三味とは異なる供物である。

[金城 須美子]

【第2章第1節 引用文献・参考文献】

- 上原兼善(1981『鎖国と藩貿易』東京・八重岳書房
- 金城須美子 1987「沖縄の肉食文化に関する一考察—その変遷と背景」芳賀登・石川寛子監修『異文化との接触と受容。全集日本の食文化 第8巻』雄山閣
- 金城須美子 1993「北と南の比較食文化」宮良高弘編『日本文化を考える—北と南からの視点』
- 金城須美子 1993「沖縄の食文化—料理文化の特徴と系譜」比嘉政夫編『海洋文化論—環中国 海の民俗と文化1』凱風社

- 島袋正敏 1989 『沖縄の豚と山羊 一生活の中から一』 ひるぎ社
- 原田禹雄 訳注 1995 陳侃 『使琉球録』
- 横山學 2015 『増補琉球国食療養書「御膳本草」琉球国中城御殿本・宝玲文庫』 . 書肆玄工房
- 吉井始子 翻刻. 1980. 『江戸時代料理本集成 2』 . 東京・雄山閣.

第2節 琉球王国時代の食文化の様相

1 近世琉球の食料事情

1) 食料事情の概観

近世の琉球国は、1609年の薩摩藩島津氏の侵攻後から1872年までの263年間は島津氏の支配下に、1872年から1879年までの7年間は鹿児島県の管轄下に置かれた。この270年間における食文化を検討する上で、その基盤となる当時の食料生産や食料事情を把握しておく必要がある。食に関しては『琉球国由来記』（1713年）の「事始」等に断片的な記録が見られるものの、およそ17世紀から18世紀中にかけては、食料事情に関するまとまった史料は見当たらない。

(a) 王国末期の主要な食料生産と食料事情

琉球国末期の史料という時代的な制約はあるが、1872年（明治5）『田地方御内用日記』（尚家文書、以下『御内用日記』と略）、及び翌1873年（明治6）『大蔵省御役々衆江御届書扣』（尚家文書、『御届書扣』と略）から当時の全体的な食料生産と食料事情をうかがうことができる。

琉球国での【米】の1ヶ年の生産高は約3万1,400石であった。その内訳において、1万1,120石余は鹿児島県への年貢米（運賃含む。仕上世と呼称）に宛てられた。1万379石余は首里王府と王家・王府の諸経費・諸役人への扶持等に宛てられた。その残りの9,897石余が「人民自用費消」、つまり百姓らの自家消費用として残された。

【麦】の生産高は5,100石程である。その内訳として、3,053石余は王家や諸役人への年貢分に宛てられ、2,046石余が「人民自用費消」であった。

雑穀を見ると、【粟】5,000石、【下太豆】850石、【本太豆】21石余、【白太豆】1,500石、【小豆】50石、【青豆】15石、【唐豆】350石、【いんろう（エンドウ）豆】35石、【遍ん豆】24石余、【菜種子】121石、【胡麻】1,350石、【真黍】39石余、【黍】110石であった。これらはすべて年貢として上納された（以上、『御届書扣』）。

【唐芋】（はんす芋、サツマイモ）は、年に2度の収穫があり、その総額は1億4,874万5,519斤余、すなわち8万9,247トン311kg余に上っていた。これらはすべて無年貢であり、百姓の消費用（商売用等を含め）となった（『御内用日記』）。食料生産において、唐芋が相当な割合を占めていたことが分る。

(b) 米・唐芋の消費

1871年頃の沖縄島と伊江島における米と唐芋の消費状況が記載されている点は、貴重な情報である。同地域の総人口は11万9,410人であった。その内、都市部（首里・泊・久米村・那覇）の人口は7万4,970人である。その10分の1は乳幼児7,497人で、乳幼児以外は6万7,473人であった。その3分の1（2万2,491人）は米を食し、3分の2（4万4,982人）は唐芋を食しているとある。

沖縄島の地方間切と伊江島を合わせた人口は4万4,440人で、その10分の1は乳児4,444人であった。乳児を除く10分の9（3万9,996人）は唐芋を食しているとある。

唐芋を食している人々の総計は8万4,978人であった。1日に付き1人4斤半（約2,7kg）、1年間で1,620斤（972kg）を消費し、その唐芋の総消費量は1億3,766万1,360斤（8万2,596トン816kg）に上る（『御内用日記』）。やや煩雑な数値を掲げたが、旧来、近世琉球

の百姓の主食は、ほぼ唐芋であったとする見解があるが、その内実を具体的に示すことができた。ただし、『御内用日記』には久米島や宮古・八重山地域に関する食料事情は記録されていない。これらの地域における全体的な食料事情の解明は、今後の課題として残されている。

その他、海藻類（海人草、ツノマタ等）、魚介類、家畜類（牛・馬・豚・ヤギ・鶏等）も軽視できない食材だが、まとまった史料が見いだせないため省略する。

（c）ソテツの植栽とソテツ食

旧来の琉球史において、ソテツから採取したデンプンを元にしたソテツ食は救荒用食料として認識されてきた。救荒用が基本である点は間違いないが、日常的にも食されていた。その点についてソテツの植栽政策とソテツ食の問題を概観してみよう。

1878年の『田地廻勤首尾』（尚家文書）によると、沖縄島のソテツの植栽は次のようになっていた。金武間切（蘇鉄苗1万7,520本）、久志間切（同1万7,345本）、大宜味間切（同1万8,230本）、国頭間切（同4万620本）等、国頭方の総計は21万177本である。西原間切等、中頭方の総計は19万5,943本である。南風原間切等、島尻方の総計は29万4,995本である。すなわち、沖縄島はソテツが合計70万1,115本、植栽されていたことになる。

一方、両先島での植栽状況を見ると、やや時代はさかのぼるが、宮古島のソテツの植栽は1845年『両先島御検使日記』（尚家文書）によると23万8,865本であった。八重山島のそれは、1868年の「御問合扣」によると9万1,740本とある。

以上、1845年から1878年の時代幅を持つ史料ではあるが、沖縄島、宮古島、八重山島のソテツ数を合計すると103万1,720本となる。慶良間諸島や久米島の数値は不明なため記載されていないが、琉球国全体のソテツ数が103万1,720本以上となることは間違いないと言えよう。

これらの膨大な数のソテツは百姓らが自発的に植栽したものではなく、王府の強力な政策に基づくものであった。琉球でのソテツの植栽が確実に分るのは、1714年に南風原村の嘉数なる人物がソテツを試植し、その方法を民間に教え広めて「凶年の饑（うえ）」に充てた、という『球陽』の記事である。その後、蔡温らの1734年の『農務帳』において、「ソテツは、凶年の補いとなり、特別に重宝な作物であるため、確実に植樹し増すこと。」とあるように、王府はソテツを救荒作物として明瞭に位置づけ、その増殖体制を図っていたことが分る。詳細は省くが、百姓の世帯や人頭割りで植栽数を義務づけていた。その結果、前述したように103万本余のソテツが植えられるまでになったのである。

一般的に、唐芋（はんす芋）は常食、ソテツ食は飢饉時の食として捉えられているが、必ずしもそうではなかった。ソテツ食は飢饉時だけではなく、日常的にも用いられていたからである。そのことは、1734年に王府から各間切へソテツの利用方法に通知した文書文に見られる（『御内用日記』）。それによると、「ソテツ粉で味噌に仕立てるには、大豆か小麦のいずれかの糶（麴）1升とソテツ粉2升到塩9合を加える。沸騰したお湯にソテツ粉をゆっくりと飛ばし入れてかき混ぜ、粒（ダマ）にならないようにして焼き固める。冷やした後、また麴と塩を加えて舂き合わせる」とある。このように、ソテツ粉は日常食としてソテツ味噌の原料にもなっていた。このことはソテツは飢饉時だけではなく、日常食にも利用されていたことを物語っていると見えよう。なお奄美諸島では、現在でも「ナリ味噌」（ナリはソテツの実のこと）としてソテツ味噌が伝存している。

以上が近世期における主要な食料事情についての概略である。

2 大和（薩摩藩）との交流と日本料理

1) 王家・王族の食関係

近世琉球において、王家や王族の食事に関する史料は乏しいが、いくつか手がかりとなる論考や史料から検討を加えよう。池宮正治は「太子尚穆の御献立」（『首里城研究』No. 7、2003年）において、1751年（乾隆16）未11月13日（月日は旧暦表示、以下同じ）付けの「御太子様御盆がなし上り初之時 御献立」について紹介している。その中身は「御菓子／御薄茶／御汁〔柚 たひ 小えび 大こん／松露 焼麩〕／皿〔きんかん 鯛 玉子 くらげ／黄大こん 輪九年母〕／御飯」が一の膳である。この膳は「第二／御煮物〔薄葛／巻鳥／いりこ／山のいも／れん根〕／御手引／蒸豕〔からし酢〕／御肴〔ひとしほ鯛〕／一 八（鉢）之子〔やきとり／山のいね／木の子／いか〕 御吸物〔いか／むめふし〕／御茶〔葛餅／のし〕／煮和〔大こん／黄大こん〕／間の御吸物 間の御菓子／一 汁〔鮎／九年母〕／一 鯨〔酢みそ〕、となっている（／は改行の意。〔 〕は割書き。以下同）。

池宮が「全体は和食である」と指摘している点に異論はない。若干、補足すると「和食」をベースとしつつ、蒸豕（豚肉）が加えられている点に琉球的な特徴が見られる。

池宮は「伝・尚泰王の御献立」（『首里城研究』No. 6、2001年）では、尚泰王時の献立と推定される史料を紹介している。それによると「御献立／朝御膳部〔一汁五菜〕／御向〔酢とり魚／色のり〕 御汁〔あられ魚／つみ菜／椎たけ〕（中略）、御中食／御膳部〔二汁五菜〕／御向〔名よし魚／しらが爪／みしま海苔〕 御汁〔つみ入／根芋〕（中略）、夕御膳部／〔一汁五菜〕／御向〔貝はしら／おろし合／す海苔〕 御汁〔むか子／花ぶし〕／香の物〔守口大根／かくあい〕、（中略）御茶碗むし／右之通御振合ニ而日々御献立差換奉精製候。已上。／「壬申」とある。朝昼晩、3食の献立である。なお、この献立には魚や鴨は見られるが、豚肉等の肉類は一切見られない。和食の本膳料理の系統であると思われる。

鹿児島県の「石原家文書」の中に、「琉球国王婚礼初御成之時御膳部／玉川王子江相付上国／国王庖丁宮城親雲上持参」との表題を持つ献立史料がある。この史料は1801年（享和元）に石原越右衛門が家伝の料理法を琉球包丁人の比賀筑登之親雲上へ伝受したものである。尚泰王が婚礼後初めて他家への御成の際、国王への饗応料理は、比賀が伝受された御膳部であった。その写しを包丁人の宮城親雲上が1850年に鹿児島へ持参したものであるという、やや入り組んだ来歴をもつ史料である。詳細は省くが、「式御三献」から始まり御献立は御本（一の膳）から御五つ目（五の膳）、御引物、御くわし（菓子）、御後菓子、間の御菓子、御後段、御吸物、御菓子と続く。末尾には「御通被成下候時／御肴立〔干魚〕」と御通りの時には「御肴」が供された。

石原家の料理は大草流の本膳料理である。琉球国において、その料理法が王家とゆかりのある邸宅（御殿家か殿内家と推測される）において、国王を饗応する際のフォーマルな料理になっていたのである。

前述の太子尚穆や尚泰王の献立が和食であった点と合わせて勘案すると、薩摩藩を介して和食（大草流等）の料理文化が王家や王族、そして首里・那覇のエリート諸士階層に受容されていたと言えよう。

2) 在番奉行の接待料理

薩摩藩は1609年の琉球侵攻後、琉球に滞在していた軍勢を引き揚げ、琉球国の監視役として、後には対外関係や対明清貿易の監督役を務めたのが在番奉行（御奉行とも）である。その組織は在番奉行1名、付け役4人、横目、書き役、与力、足軽等から構成され、那覇に常駐した。1631年の初代・川上忠通から始まり、1872年の福崎季連まで続いた。およそ3年交代であった。

新任の在番奉行らが那覇港に入港すると、摂政・三司官が出迎え、「御有り付き御料理」の振る舞いがあった。その一端は、「御入津（入港）の祝いとして御吸物と三献の御取り替え」という記述から略式の接待であったことが分る（台湾大学蔵「乾隆53年親見世日記」）。

在番奉行らは「年頭御申し入れ」（正月）、「初て御招請」、「御首途御申し入れ」（帰任時）の3度、国王から招請（招待）され、首里城において饗応料理を振舞われた。それ以外にも摂政・三司官、さらに那覇の御物城役や那覇里主役等からも招待され、数多くの宴席が設けられた。

ここでは、琉球国へ薩摩藩から異国船対策に派遣された守衛方の島津帯刀らが、1859年に国王から「年頭夜御断招請」に招かれた際の料理を掲げてみよう（「島津帯刀様御仮屋守日記」『那覇市史 資料篇第1巻9 近世那覇関係資料（古文書編）』1998年）。

島津帯刀は在番奉行ではないが、在番奉行とほぼ同様の料理であったと思われる。同年正月20日、首里城で「御膳部御次第の通り御馳走」を受けたとある。次のように定式化された御膳料理を振る舞われていた。

御献立		
御盃立	御肴立	するめ
御吸物		
御塩煮		
御差味	猪口	しら酢
御小茶碗		
御本		
御皿	御汁	
	御小皿	
御糸目		御飯
御居付		
	大平	
御菓子	松風餅	
間之御吸物		
椀	小平	
茶碗蒸	笋寒	
長盆		
鉢		
井		
	ゞかに	
御夜食		
中皿	雲松	椀
小井七ツ		
一同時御宮仕昼間		
小平	しやり (舍利)	豆ふ
中皿		飯
一同時小姓衆中間御宮仕働二才包丁人迄晩		
皿		汁
	小皿	
		免し
笋寒		
	菓子	葛餅
一同時佐事仮屋供		
皿		汁
笋寒	細切小煮	飯

右の膳部は通例よりもやや省略されたものであるが、本膳料理に準じたものと思われる。

次に那覇里主役の玉城親雲上日記から在番奉行を接待した際の宴席料理を見てみよう（『那覇市史 資料篇第1巻9』）。1829年（道光9）3月3日条に、在番奉行らは小禄間切垣花の馬場で馬寄せ（競馬）を見学した。その際の料理は、次のようなものであった。

御献立
 硯ふた
 鉢 湯引屋久貝 生姜酢
 御吸物
 椀 味噌煮たい水山拵 中皿
 長硯ふた
 東道盆
 さくら鯛 焼しゝ 小ゑひ
 たまり焼いか 氷砂糖 砂糖漬冬瓜 花くらげ
 貫花生 川茸 ふき 酢いり
 井
 椀焼うなぎ
 鉢
 間之御吸物
 椀 紅かい三ツ葉 大平
 小茶碗 中皿 霜ふりたい 辛子酢
 大和横目御兵具当持参
 菓子
 御本
 小平
 除小豆 御茶飯
 長皿
 御居付
 筍 寒
 御菓子 葛餅
 黄粉付
 一同時那覇筆者御宮仕働二才庖丁人迄昼間
 小平 しやり豆腐 しんはし
 飯
 皿 味噌漬大根和物おやし
 一同時御飯屋小姓別当若衆那覇筆者御宮仕働二才庖丁人迄晩
 平皿
 飯
 皿
 小姓座計
 吸物
 椀 紅かい三ツ葉 中皿 刻ゑひ 生か酢 小茶碗
 硯ふた
 井
 薄ふたせん本

が行われる。また、冊封使を招いての宴席(国王が招待する冊封七宴)も設けられた。中国の高官である冊封使らとの交流や外交の場であったこれらの宴席では、趣向を凝らした料理が振る舞われた。

現存する献立は、尚灝王(1808年)、尚泰王(1866年)の冊封に関わって記録されたものが残されており、内容はすべて同一で「冊封之時勅使以下献立并棹之図」(例『琉球冊封一件』所収、国立国会図書館所蔵)である。冊封儀礼が終わった後の宴席(冊封宴)での献立とあるが、但し書きに「但七宴共大概同格」とあるので、他の宴席でも同種のものが振る舞われていたようである。

献立は、中国の宴席料理の形式に準じ、大碗4品からなる料理が合間に点心やスープ(湯)を交えて5度(五段)、その後16種の小皿料理(菓啖十六)よりなる。計20品にもものぼる料理は、各段ごとに特徴を持ち、例えば初段の4品には、日本を經由して琉球から中国へと輸出されていた俵物(高級乾物)であるフカヒレやナマコのほか、毛蟹を使った料理が出されている。一方で、二段にはケラマジカ、三段には不老長寿のジュゴン(海馬)を用いた料理が並び、琉球産の食材を広く利用した料理が出され、四段には豚の内臓を用いた料理も見られる。中国風の調理法を用いながら、日本産及び中国産の高級食材が使われ、さらに琉球産の食材を織り交ぜた構成となっているのである。

このような料理がいつごろ成立し、またどのような人びとによって用意されたのかについては、不明な点も多い。すくなくとも、述べたような琉球・日本産の食材も取り入れたような料理が、19世紀初頭までには確立していたことは確かである。また、冊封使一行の中には料理人や菓子職人が帯同しており、七宴などの料理の準備では、琉球側から冊封使に願い出て料理人を借り受けて調べていたようである。ただし、1838年の尚育王冊封の際、庖丁人(料理人)であった与那嶺筑登之親雲上の記録によれば、論祭の料理や供物を調理する際に中国の庖丁人を用いる慣例であったところ、冊封使より中国の料理に通じた琉球人(「唐御料理存知之琉庖丁人」)に準備させるようにとの指示があり応じたという(尚家文書453『御庖丁人江新家譜被下候僉議抜』、以下『僉議抜』と略)。琉球側が料理を自前で用意しなければならない状況、または用意できる状況ができつつあった。最も古い献立の記録が、1808年に止まるのはそういった事情とも関連すると思われるが、子細の解明は今後の課題である。

冠船料理に代表される中国風料理の影響は、全てが引き継がれているわけではないものの、豚の内臓までも利用する料理技術の多彩さなどは色濃く受け継がれている。琉球の肉食文化は、グスク時代における農耕の開始に伴って家畜化した牛(や馬)を食する文化が主流を占めたが、近世に入り農政改革とも連動して豚の飼育が推奨されると、18世紀半ばまでに養豚が定着し、祭日や節日に欠かすことのできないものとして食されるようになった。中国風の豚肉や豚脂を用いる料理法や料理が、琉球料理の重要な要素として見られる背景には、中国との関係が強く影響しているのである。



No image

写真 2-3 中秋宴図
(部分、『冊封全図』所収)
(『冊封琉球全図』より転載)

3) 中琉日貿易と琉球料理—昆布の多食

もう1つ、中国との関係を通じて琉球料理に大きな影響を及ぼしたのが、朝貢貿易を含む近世期中の琉日貿易である。1609年の島津氏の琉球侵攻以降、琉球は薩摩藩を介して日本の市場に出回る商品を中国へと持ち込み、中国では朝貢貿易を通じて交易を行っていた。特に琉球から中国へと輸出されていた代表的な輸出品は、その多くが昆布や俵物（フカヒレ・ナマコ・アワビ）といった高級海産物であった。その輸出量は、中国へと持ち込まれた積み荷リストによると、(進貢船2隻で) 昆布196,000斤(約11.8t)・アワビ18,140斤(約1.8t)・ナマコ16,000斤(約0.9t)・フカヒレ5,000斤(約0.3t)等であった(『歴代宝案』2-162-15号文書)。膨大な数の海産物、とりわけ昆布の輸出が琉球を経由したことで、その一部は琉球内でも利用され、琉球料理には欠かすことのできない食材として定着することとなる。日本産の昆布の多食も、中国・琉球関係が続いたことの影響と言える。



図2-1 近世期中の琉日貿易概念図

膨大な数の海産物、とりわけ昆布の輸出が琉球を経由したことで、その一部は琉球内でも利用され、琉球料理には欠かすことのできない食材として定着することとなる。日本産の昆布の多食も、中国・琉球関係が続いたことの影響と言える。

4 庖丁人に見る日本料理、中国料理

1) 琉球における庖丁人—「嗜み」から「国用」へ

前近代において料理を供する、現在の料理人に通じる人びとのことを庖丁人と呼んだ。道具としての「庖丁」の語そのものが、広く料理人を意味したのである。国王の日常の食膳等にとどまらず、儀礼や外交の場にあわせ、ふさわしい格式によって料理を提供するため、王府役人の1人として庖丁を振るう役職が置かれていた。

そもそも琉球における「庖丁」の初見は、1667年に向象賢(羽地王子朝秀)を含む当時の王府首脳によって奉公する人びとへ出された布達の中に見られる。それによれば列記された12の項目の中に、医道(医術)や茶道等とともに「庖丁」が記され、若い王府奉公人たちが嗜むべきものの1つに「庖丁」があったことが分かる。このなかで羽地らは、奉公人は何らかの道に通じていなければ、いかに高貴な家の者でも王府へ登用することはないと述べる

(『羽地仕置』)。「庖丁」が、儀礼や接待の場で特定の様式に則って供されるものとして、奉公人が備えるべき教養や嗜みと位置づけられていたことが分かる。

こういった状況のなかで、17世紀末以降、琉球では『家譜』の編纂により士農の区分が意識され、士は王府行政を担う官僚であることを第一義とし、職能に基づく諸職に就くことは一段賤しいものと認識されていた。この状況が、1725年に出された王府の布達により大きく変化する。布達では、賤しいとされた「絵師・庖丁・諸細工・銀見・船頭・作事・五主・琉飯屋手代」などへの士による従事が、国家運営に欠かすことのできないものとして推奨されることとなった(『球陽』791号記事)。背景には、17世紀後半に顕著になる爆発的な人口増加(それに伴う士人口の増加)、さらに中国・日本と渡り合っていくためのさまざまな王府改革の動向が影響していた。結果的に、琉球における「庖丁」は、「嗜み」から、士身分を含むさまざまな人びとに推奨される「国用」(国が必要とするもの)に叶う役職へと位置づけられていく。

2) 王府内における庖丁役とその役割

では、王府とりわけ国王周辺で働く庖丁人と呼ばれた人たちは、どのように組織され、また、それぞれどのような役割を担っていたのだろうか。組織の概要については、18世紀初頭（主に『琉球国由来記』）から19世紀後半（主に『琉球藩官職制』『東汀随筆』）まで、时期的に組織改編や役職の増減があり、やや複雑な様相を呈している。ただし、大きく見れば首里城内にあった料理座及び大台所という組織に属する存在であった。彼らは、①国王に近侍して御書院や近習方において料理を提供する者、②王家周辺の諸機関（御内原・大美御殿・中城御殿等）に控えて料理を提供する者などに分かれており、折々の祭礼の供物や各種宴席等での料理を担当した。

料理を行う役は、担当するものによっていくつかの役職に分化して編成されていた。19世紀後半の状況を記した『職制秘覧』（御書院の項目）には、御庖丁3員・御庖丁小盤3員・御菓子作り1員等の記載が見え、筆頭の料理人（「御庖丁」）のほかにも小皿料理や、お菓子作りの担当がいたことが分かる。後述する庖丁人たちの活動が記された『僉議抜』には、このほかに「御庖丁足」や「小盤加増」「御菓子作足」などの役名が見え、本役に付する複数の従役や臨時役が配される組織となっていた。



図2-2 首里城内料理座・大台所位置
（『首里城ハンドブック』転載）

組織の要であった「御庖丁」役は、宴席料理や祭礼の供物、冊封使が来琉した際の冠船料理等を手がけるだけでなく、国王の日常的な食事向きも担っていた。庖丁役であったという比嘉親雲上の家系には、国王尚泰に出されたという膳符（献立）が伝来している。それによると、朝食は「一汁五菜」、昼食は「二汁五菜」、夕食は「一汁五菜」の、汁物とご飯を中心に野菜や魚を取り添えた料理であったという（献立の詳細は前掲「1）王家・王族の食関係」を参照）。興味深いことに、膳符の最後には「このような振り合いの献立を毎日変えながらお作りすること」とあり、沖縄の海や山の食材を交えた日本風の料理が御庖丁役によって供されていたことが分かる。

一方で、彼ら庖丁役は首里城周辺だけでなく、鹿児島への上国や江戸立の使節が派遣される際、腕を見込まれて従者などとして、本務を兼務し派遣されてもいた。例えば19世紀前半に活躍した比嘉筑登之親雲上は、国王付きの小盤役に就任した後、1832年の江戸立の際、正使従者として随行し江戸（おそらく薩摩藩邸）において中国風及び琉球料理、さらに中国風お菓子を供して褒美を賜っている（『僉議抜』）。小盤役であっても、中国風または「琉球御料理」、お菓子作りにまで精通しており、庖丁役は分化しつつも、多くの者が多彩な料理を習得していたようである。

3) 庖丁人の料理修業—宮城筑登之親雲上と石原家との関わり—

このように王府において腕を振るった庖丁人たちは、どのように修業を行い、また、職務を務めていったのであろうか。『僉議抜』に記された宮城筑登之親雲上の例を引きながら、鹿

児島の庖丁人であった石原家との関係もみていきたい。

『僉議抜』の記すところによれば、宮城は「若年之比より庖丁ニ志」し、料理や御菓子作りの稽古（修業）に励んでいたようである。もっとも、王府への最初の奉公は、中国へと渡る進貢船に乗り込み、貿易の際に商品の買い付けや目利きを行う五主役と呼ばれる役職に就くものであった。同職を2度務めるかたわら、現地（福州）で中国料理や菓子作りについて学んでおり、その過程で蓮のでんぷんを粉状にした「藕粉」の製法を琉球で初めて学んで持ち帰り王府より褒美を賜っている。宮城が琉球内で、続いて中国現地で料理の修業をしたことが分かる。

帰国後、宮城は尚育王即位の謝恩使として1832年の江戸立の正使豊見城王子朝春の従者として随行し、途中、薩摩藩の御庖丁家であった石原加右衛門に師事し料理を学ぶ機会を得た。その際に「手業法式」についての免状を得ている（1度目の石原家での修業）。帰国した宮城は、初めて庖丁人として正式に奉公を開始し、まず①御内原の御庖丁小盤足を勤めた。この際、上役である小盤の後任が決まらないという事態に、小盤足ながら本役同前の働きをなしたことが認められてもいた。

その後、②御内原御庖丁小盤加増（加増は臨時の増員役の意）となり、同職を兼務しつつ麻疹避けのための国王の識名御殿（識名園）滞在の詰役や王族の婚礼（仲井真按司加那志・嘉味田按司加那志）、国王を招請した御成の際の料理提供などで別途「雇い」として功績を挙げている。

次に、③御内原御庖丁御菓子作り役を勤めている。この時、当時、御庖丁役であった知念筑登之親雲上が王子使者に従って鹿児島へ渡った際、本務を兼ねて（国王付きの）御庖丁足役を勤め、尚育王冊封の際の冊封御規式の料理などを供したという（1838年前後と推定される）。

この後、④（国王付きの）御庖丁小盤を勤めた。この時にも姫様誕生の料理を「雇い」として提供し、国王には過去に製法を学んでいた蓮粉を供して琉球産でまかなえるようになったことの功績が称えられた。また、1843～4年に上国した国頭王子の御庖丁人として従い、石原加右衛門に再び師事し、「御料理法式」「式三献」「折紙之仕様」「樽物・銚子之詰様」について学んで免状を授けられたという。このことを記したのが、尚古集成館に所蔵される石原家伝来の文書「式正料理献立」であると考えられる。同文書には、「式正料理」の献立が記され、奥書に「天保十四卯九月吉日 石原加右衛門周斐（花押）」から「宮城筑登之殿 参」との記載がある。同文書は、宮城に送られた免状の石原家側の控えであろう。実際に琉球の庖丁人が鹿児島において石原家からどのような料理を学んでいたのかが分かる点でも貴重である。『僉議抜』には他の庖丁人たちも石原家で「式三献」などについて学び免状を授けられており、料理修業の場として鹿児島の石原家が重要な役割を果たしていたことがうかがえる。

次に帰国後の早い段階で宮城は、⑤（国王付きの）御庖丁役となった（正確な時期は不明）。この時も、1855年に鹿児島へ派遣された玉川王子に従って御庖丁人として渡り、石原加



写真 2-4 石原家文書「式正料理」

尚古集成館蔵

右衛門に師事（3度目）するとともに、御菓子屋の明石屋六兵衛にも師事し、それぞれから免状を授けられたという。1855年のこの上国では、国王（尚泰）の元服や婚礼等の特別な大札が近く予定されていたことから、必要な修行内容が指示されており、大札時の献立の他に「土器・樽物御道具寸法」、さらに「菓子作方」「鳥鴨類之たいはい」なども習ってくるようにと指定されていた。これに対応するように石原家文書中には「琉球国王婚礼初御成之時御膳部」と題する資料があり、玉川王子に付き従って上国した「国王庖丁宮城親雲上」に関する免状である。免状を通じて、どのような料理が格式に適合するものとして取り入れられたのかなど、儀礼料理の様相を検討することができる資料となる。なお、琉球庖丁人は石原家だけでなく、薩摩藩お抱えの家々で修業したようで、御菓子屋の明石屋にも出向いていたとする点で修業や技術習得は広がりを持っていたことが分かる。宮城は帰国後に国王元服に際して御料理と御菓子の提供を担って褒美を賜っており、石原家で習った献立を参考に、料理を提供したものと考えられる。

宮城は、御内原での勤務（小盤足→小盤加増→小盤）を皮切りに、国王近侍の御庖丁小盤、そして御庖丁役を勤め、あしかけ25年にわたる庖丁人としての奉公をなしたという。これに対し王府は、庖丁役は「(王府にとって)大粧なる勤め」であり、功労あるものを適正に扱うことは庖丁を志す者たちへの励みになるとして、宮城を士身分へと取り立てた。『僉議抜』には、同様に庖丁による功績によって士身分へと取り立てられた7人の記録が残されており、最も古いものは1762年に士身分への変更を許可された玉城筑登之親雲上の例である。玉城は、あしかけ21年の奉公を行ったとあり、すくなくとも18世紀中頃までに庖丁の技術は、琉球国に欠かざるものとして推奨の対象となり、有為な人材を養成する状況が生まれていたのである。



No.	名前（士身分への変更協議年）
1	玉城筑登之親雲上（1762年）
2	仲里筑登之親雲上（1803年）
3	濱村親雲上（1821年）
4	比嘉筑登之親雲上（1835年）
5	與那嶺筑登之親雲上（1840年）
6	知念筑登之親雲上（1841年）
7	宮城筑登之親雲上（1857年）

写真 2-5 尚家文書

『御庖丁人江新家譜被下候僉議抜』と収録の庖丁人一覧
（那覇市歴史博物館所蔵）

〔山田 浩世〕

5 那覇・首里諸士の食文化の断面

1) 那覇士の接待料理

那覇の御物城役などを勤めた福地家（貝姓）には30点ほどの古文書が残され、その中に、福地家に派遣された上使（国王の使い）を接待した際の饗応料理が記録されている。1849年（道光29）に申口座の位階を授与された福地親雲上唯紀は同人の日記の、同年12月9日条に「御祝詞の上使御出に付き御座次第」として上使を接遇した際の式次第と、それに続いて「寅十二月九日、申口座御位頂戴御祝詞の上使、御出の時」の献立を次のように記している（「福地親雲上唯紀日記」『那覇市史 資料篇第1巻9』）。

御献立

御盃立	御肴立	白干いか
御塩煮		
御差味 たい		猪口 しら酢
御小茶碗	御菓子	高麗餅五切盛
間之御吸物		
椀 味噌煮たいせん本		
御取肴		
花いか	木之子	天洞たい
御本		
御皿	御汁	
	御小皿	
御筭寒	御飯	
	後御菓子	松風餅

この献立は、本膳料理（和食）をかなり簡略化したものと言えよう。要するに日本料理の系統の料理で饗応していたと見て良いと思われる。

2) 「伊江親方日々記」に見る食文化の断面

首里士の伊江親方朝睦は、1782-1801年の間、三司官職にあったが、同人の日記は1784年（乾隆49）から残されており、三司官を退職した後の1816年（嘉慶21）まで記録されている。途中で欠けた年があるものの、約32年におよぶ朝睦の公私日記は首里の食文化を検討する上で貴重な手がかりを与えてくれる。『沖縄県史資料編7 伊江親方日々記』（1999年）から食の様相をいくつか取り上げてみよう。

1784年5月4日条には、「一、端午之為御祝儀、御仮屋参上仕候処、御吸物段々菜飯ニ、二式ツ組之御料理御馳走、夜入時分御暇申上、新古役々衆御見廻いたし罷帰候事」とある。朝睦は端午の節供を祝うため、那覇の御仮屋（在番奉行所）へ参上した。その際、色々な吸い物と菜飯が出され、二式つ組の料理のご馳走を受けたとある。在番奉行が琉球役人（ここでは三司官の朝睦）を饗応していたことは、琉・薩間における食文化の交流を具体的に知る上で貴重な記録と言えよう。

やや時代は下るが、朝睦はすでに隠居の身となっていたが、1808年（嘉慶13）1月14日条に、在番奉行の北条織部を下屋敷で饗応した記事が見られる。

「一、御饗応方之儀ハ諸事化略仕候様、御奉行より御挨拶之趣有之、三司官衆夜御咄之時も本膳五ツ組、御手引壺ツ之御馳走ニ而候得者、此方江者此節始而之事候間、御二式ツ組差

上候而相応仕筈之由、相談仕置候事」とある。意識すると、朝睦が饗応する際は、諸事を簡略するようにと在番奉行から挨拶（申し入れ）があった。（通例であれば）三司官が夜お話しでお招きする際は、本膳五つ組に御手引きは一つの料理とするのだが、（隠居の身の）朝睦が（北条を）初めて応接することも（考慮して）御二式つ組の料理とするのが妥当であろう、となる。現役の三司官が在番奉行を招く際には、本膳五つ組、御手引き一つとするのが定式化していたこと、本膳料理での饗応であったことが理解されよう。

実際の接待は、同年2月14日条に次のように記述されている。本座で御吸物と御三献を差し上げ、私（朝睦）と親方（息子の朝安）で御取り替えをした。そして、

「一、庭御見物直ニ後之座ニ御通被成候付、御持せ披御吸物五計差上、御料理御本膳四つ組御二式ツ組・御盛合菓子一ツ・間之御吸物・御取肴等、膳部之通差上候事」。意識すると、庭を見物した後、すぐに後の座（裏手の部屋）へ移り、土産の品を披露して、お吸い物を5つほど差し上げ、御料理の本膳四つ組、二式つ組と盛合わせ菓子を一つ、間の吸物、御取肴等を（本膳料理の）膳部通りに差し上げた、とある。このことから、ほぼ本膳料理で饗応していたことが分る。

上記のような饗応料理とは異なり、碁会での食事は次のようなものであった。1809年（嘉慶14）10月2日条において、廓陰長老に祈祷を依頼し、その後、円覚寺の月湛長老や天王寺の達道長老、安国寺の越溪長老、慈眼院陰涼長老らの囲碁仲間を招いて碁会が開かれた。そして、「一、昼間蕎麦切、晩茶飯、手引相付、間之吸物六ツ、硯ふた三ツ、井二ツ、其外三色むしかう、きんへん重箱式ツ盛合出候事」とあるように、昼食は蕎麦切りを出し、晩には茶飯に手引きを付けて間の吸物を6つ、硯蓋の料理を3つ、井を2つ、その他に三色蒸し糕・チンビンを重箱2つに盛合わせて出していた。蕎麦切りという琉球では珍しい食も提供されていた。碁会という場であったことから、ややご馳走の部類に入るものかも知れない。

同年10月8日条には、息子の朝安が新たに碁盤を設え、そのお披露目会が催された。朝安の同僚の表十五人衆や評定所主取らが招かれ、昼間は雪飯に小平を付け、晩には二汁一菜の料理で御馳走した、とある。その際の手引きの食材は、伊江島から山羊を取り寄せて調理したものであった。（「雪飯」は判然としないが、雪消飯（ゆきげめし）の可能性のあることを金城須美子氏より御教示を得た。）

朝睦の日常食に近い料理を見てみよう。1810年（嘉慶15）正月3日条には、孫の蒲戸の生り年の歳日祝いがあった。上下屋敷の者たちや他家へ嫁いだ朝睦の娘たちを招き、「一、いもね、手引一ツ之料理、馳走いたし候事」とある。芋煮と手引き一つの料理で馳走していた。

同年正月10日条には、「昨日、岡村筑登之親雲上から田芋を頂戴したので、室（朝睦の妻）が芋煮の煮しめ物にして、（朝睦の兄弟の）宜寿次と仲村、そして佐久真里之子親雲上と仲村里之子親雲上、勝連御殿へ差し上げた。その返礼として、宜寿次からは田芋の油揚げ一器、佐久間からは揚げ素麺一重、仲村からは煮しめ物一重、仲村里之子親雲上夫婦からは和え物一重、勝連御殿からは煮しめ物一重が届けられた。

1813年（嘉慶18）12月6日条には、四男浦崎筑登之親雲上からいもねい（芋煮）の大煮が到来したので、その返礼として酒代と昆布一折を差し遣わした、とある。

以上のことから、田芋や唐芋を食材にした料理を日常的に食していたことがうかがわれる。そのことは、朝睦らの日常食は、百姓身分のもの達の食生活と共通する部分も見られると言えよう。

3) 琉球御料理とは

近近世の琉球国において、冊封使の持てなす饗応料理としては唐料理が、在番奉行らを持てなす料理は大和（日本）料理が饗応料理として使い分けられていた。この2つの料理文化が融合して琉球料理が成立していたと思われるが、同時代の人々は自国の料理をどのように捉えていたのだろうか。その手がかりとなるのが、次の遭難事故である。

1756年（乾隆21）、尚穆の冊封使として派遣された全魁（正使）・周煌（副使）等の冠船は、同年6月24日の夜、久米島仲里間切の真謝泊付近で遭難し、島民によって救助された。そのいきさつを詳しく記しているのが「口上覚」（喜久村家文書）である。それによると、「海功の者」たちや役人（奉公人）・百姓らの尽力によって、冠船一行は無事に救助され上陸することができた。冊封使らは、喜久村家へ立ち寄ることもあった。

その際、「西瓜・御茶共進上、引次御菓子御盛合ニ而上焼酎召上候、（中略）河南通事・照屋親雲上江得御差図、琉球御料理本膳御四ツ組・御手引御二ツ拝調差上申上候処、河南通事を以具組茂一々御尋被遊、御汁・御鱈迄御再進ニ而召上、御褒美被成下御機嫌能御緩々与被為遊御慰、頓而亭主御前江被召出、御懇之蒙御意、其上珍敷御料理召上、御喜悅被為思召上候」とある。

意識を示すと、喜久村家はスイカ・お茶等を進上し、次いで御菓子を盛合わせて上質の焼酎を差し上げた。河南通事と照屋親雲上に指示されて、**琉球御料理、本膳四つ組**、御手引き2つを恭しく差し上げたところ、河南通事を介して料理の具材を一々質問されて、御汁と鱈（なます）はお代わりをして召し上がった。（中略）やがて亭主（喜久村）を御前に召し寄せ、丁重な持てなしを受けたこと、その上、珍しい料理を頂きたいへん御喜悅であるとお言葉であった」。



「四つ組」「四つ献」とも。お膳にはウブン（ご飯）、ウシル（御汁、汁物）、ウマワイ（御回り）、おかず（ウーニー、クーニーなどの豚汁）、ウサチ（御菜、酢の物）の4種類の料理をのせた形式のこと。新島正子『私の琉球料理』（柴田書店、1983年）、参照。写真提供、安次富順子氏。

このように、本膳四つ組と御手引きを琉球御料理と認識していた点は注目される。前述したように、本膳四つ組は和食系統である。しかしながら、名称や料理の様式は和食系統であったとしても、食材や料理方法において、琉球的要素がどのように加味されていたのかなどの問題は残されていると言えよう。

〔豊見山 和行〕

第3節 明治以降、日本復帰前後までの食文化の変遷

1 明治期から戦前の食文化の様相

1) 首里・那覇近郊都市の食生活

① 上流階層(旧王家・諸士)・富裕階層の食

1879(明治12)年、明治政府による琉球処分によって琉球王国は崩壊した。琉球王国から沖縄県へ、世がわりによる社会の変容は、県民の生活にも変化をもたらした。五百余年の歴史を経て培われた琉球の食文化は、これまでも外来の文化(特に中国・日本の影響が大きい)を柔軟に受け入れ、それを混在・融合しながら独自の食文化を創りあげてきた。その基盤であった宮廷料理は王府の終焉と共に衰退したのか、庶民の食生活はどう変わったのか、その影響について概観する。

首里王府に勤めた包丁(料理人)も、御冠船料理や本膳料理といった饗応料理を手がける機会はなくなったが、その料理文化(知識や技能)は、市井の生活に活かされたと思う。文献・資料から旧王族・諸士、那覇の富裕階層では宮廷料理に因む祝宴料理や行事食がすでに浸透していることも断片的に窺い知ることが出来る。1893(明治26)年、琉球言語研究のために来県したチェンバレンは滞在中に尚典王子<中城御殿>による和風の盛大な祝宴に招かれ、畳の間で日本酒と完全な日本的料理でもてなされた。しかし後日、尚順王子<松山御殿>邸での宴席は、中国語の豪華なメニューと共に12皿の中華料理が供された。これは中国の冊封使の宴と同じものを、との意図で饗応されたものであったと記している〔山口栄鉄 編訳 1976 165-166頁〕。これは御冠船料理を簡略化した形式で、ペリー提督一行の饗応にも出された料理であろうが、旧王家の宴席には宮廷料理で接待するなど伝統の食文化は継承されていた。王府の包丁御菓子作りの役を勤めた新垣淑規は、孫の新垣淑康に後を継がせ首里に琉球菓子専門店を開業した。琉球王朝の菓子を庶民も味えるようになり、伝統の琉球菓子として現在まで受け継がれている。

東道盆は中国由来の食籠の1種の漆器であるが、それに盛り付けた料理・型式を含めて俗に東道盆とよばれている。首里王府時代の東道盆は、焼きしし・揚げしらす・蒲焼き鰻・かすてら焼き・酒麩等乾肴の5品を盛り合わせ、冊封使や在番奉行の物見遊山あるいは夜咄の酒肴として供した宮廷料理である。その東道盆も首里・那覇の諸士の間では、自家で東道盆を備えて正月や生年祝いの祝宴に用いていた。格式ある家庭では、四つ献(ユチグン)と称するお膳組一すまし汁・飯・ウーニー(豚肉・昆布・大根の煮染め)・ウサチ(野菜の酢の物)・漬物(地漬)の一汁三菜の献立を正月のご馳走にしていた。そのほか儀令食に、「五段のお取持ち」といわれる豪華な料理があったという。その起源や由来は詳らかでない。その「五段のお取持ち」は、いつ頃、誰が献立を作ったのか検討する必要があるだろう。

② 「五段のお取持ち」と式正料理

昭和初期まで生年祝や結婚式には「五段のお取持ち(グダンヌウトウイムチ)」という最高の祝い料理があった。主に、首里・那覇の上流階級で行われた。それは1人に膳が5つ、皿数20枚くらいに山海の珍味を盛り込み大変豪華な祝い料理であった。また、トゥシビー祝いの最高の接客料理に「五段のお取持ち」があった。本膳のほかに5つの皿料理が出た。中級の接待料理を「三段のお取持ち」といい本膳のほかに3つの皿料理が出た。二段の「お取持ち」は簡単な接客料理であった、などの記述がある〔那覇市史編集委員、1979、p. 203-204、623〕。幻の

那覇民俗行事「五段のウトゥイムチ」の見出し記事(琉球新報 1990年1月29日)に、新嘉喜貴美氏の体験記が掲載されている。昭和3(1928)年頃、姑の73歳の成年祝に直接携わった体験から献立の概要、食材、料理、食器の類いまで詳細に記されている。幻の「五段のお取持ち」がどんな饗膳だったのか、戦後その料理の再現を試みたのが琉球料理研究会である〔新島・安次富、2020、p.138-141〕。その研究会の主宰者であった新島正子氏を中心に、料理を作った体験者である新嘉喜貴美氏の協力を得て、会員が研究と試作を重ねて再現したのが写真2-3-1である。写真の下に献立と供膳順序を示した。〈写真2-3-1・図2-3-1参照〉(安次富順子氏提供)



写真2-3-1 五段のお取持ち(戦後復元)〔安次富順子氏提供写真〕※キャプションは筆者記入

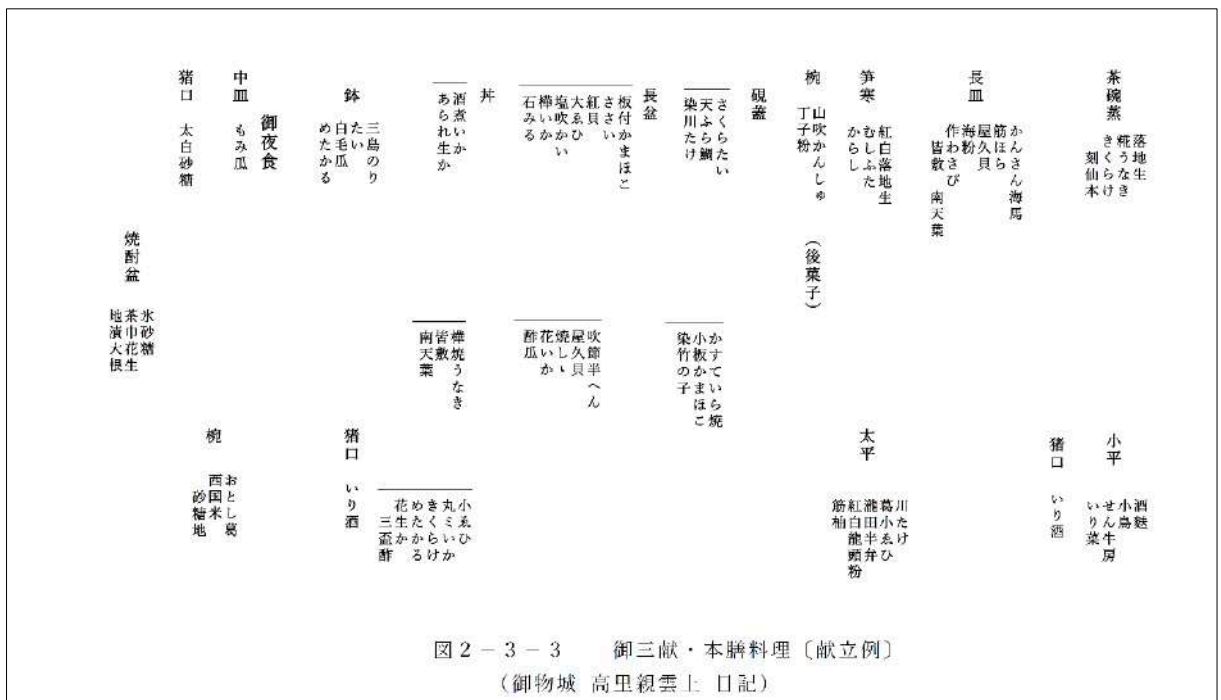
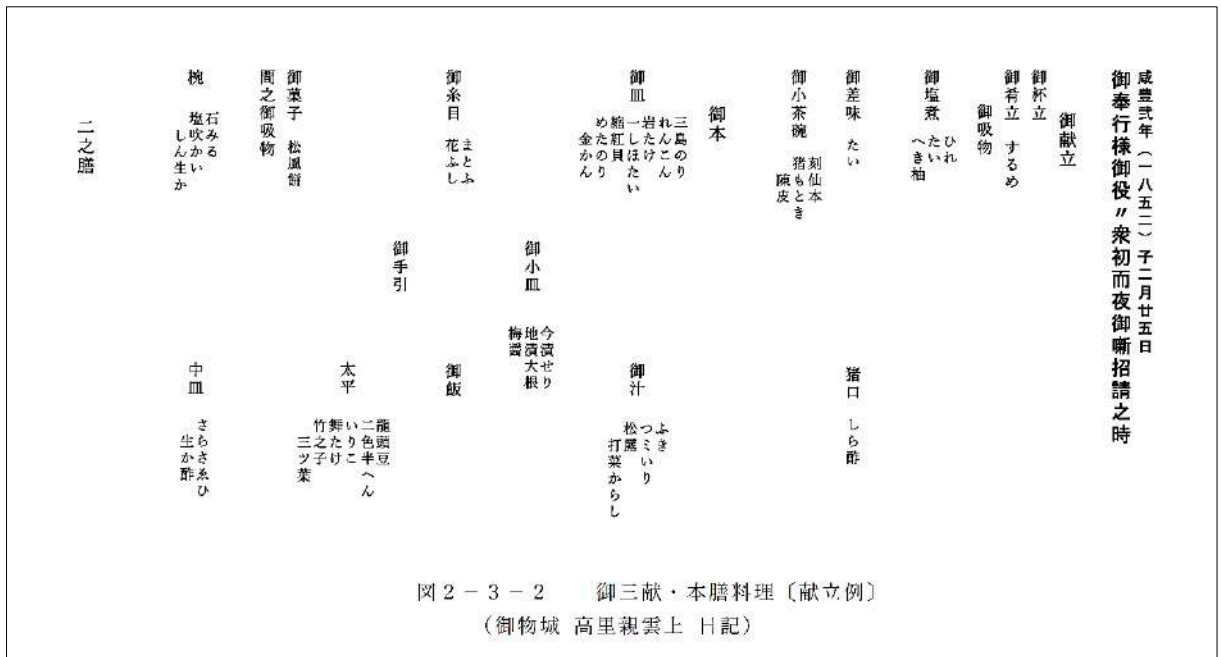
<p>10. 西国米</p> <p>⑨ 長皿(かすてらかまぼこ・かまぼこ・肉・昆布巻き・しいたけ・花いか・いりこなど二切ずつ盛る)</p> <p>⑧ サーターアンダーギー・白アンダーギー</p> <p>⑦ 和え物</p> <p>⑥ ウバ(さらし鯨)の酢の物</p> <p>⑤ 花生丸</p> <p>④ ところてんの酢の物</p> <p>③ ドゥルワカシ</p> <p>② イリチー</p>	<p>9 三の膳(会席膳)</p> <p>① 汁物(大きな祝儀には、とりの吸物・中身の吸物・花しんすうの吸物三種が順に出される)</p>	<p>8 後菓子(鶏巻)</p> <p>7 湯桶(ユチヂ)</p>	<p>6 大平(山芋・イリコ・松茸・筍・かまぼこ・肉かまぼこ・竜頭ソーメン(紅白ソーメン)・椎茸)</p>	<p>5 二の膳(本膳)</p> <p>① 飯(白ご飯)</p> <p>② 汁(豆腐・大根のみそ汁)</p> <p>③ 五盛(刺身または山吹鯛・花いか・三島のり・庭にが・大根・人参・岩たけ(水前寺のり代用)</p> <p>④ ソブシ豚(煮しめ豚)</p> <p>⑤ 小皿(大根の地漬け二切)</p>	<p>4 一の膳(三献の膳)</p> <p>① ソーメンの吸物</p> <p>② イナムドツチ</p> <p>③ 刺身皿(白身魚二切盛)</p>	<p>3 お茶(清明茶・香片茶)</p>	<p>2 ヌクジリシンビー(鯨煎餅)</p>	<p>1 煙草盆</p>	<p>五段のお取持ち(献立とおもてなし)</p> <p>献立</p>
--	--	-----------------------------------	---	---	--	----------------------	------------------------	--------------	------------------------------------

図2-3-1 五段のお取持ち (献立と共膳順序)

この献立構成と供膳の順序をみると、式正料理の法式に倣ったのではないかと思われる。祝宴の次第は、最初に煙草盆、次に鋸煎餅と茶が出されるが、鋸煎餅は、熨斗に変わる祝の意に添えられたものと考えられる。一の膳は「三献の膳」として位置付け、ソーメンの汁物・イナムドゥチ・刺身の三種の献饌があり、三種の献饌を1つの膳に纏めた略式と見ている。二の膳(本膳)は一汁二菜、大平、後菓子、三の膳は一汁二菜と本膳料理の形式に調えられている。松茸や筍等和の食材もあるが、おおよそ豚肉を用いた琉球料理で占め、茶や菓子、西国米(キャサバパール・タピオカパール)等中国的要素も混在した独特の儀礼食である。「五段」とは御冠船料理の初段～五段の呼び方に因んだものであろう。煙草盆や湯次が出されるのは、茶会の様式も採り入れたのかと思われる(煙草盆の形状は類似する)。首里王府の饗応や接客料理に、おしなべて煙草盆が出されているのを見ると琉球特有のおもてなしの作法なのかも知れない。首里の御殿内では、女性の喫煙は一種の趣味とされ嫁入り道具に煙草盆を持たせたともいう。

式正料理は、室町時代から江戸時代初期まで行われた正式な儀式料理のことで、元服・婚礼・昇階・祝礼に行われていた。式三献は、饗宴で献饌ごとに酒を勧めて乾杯することを3度繰り返す作法で、一献・二献・三献と酒杯を巡り重ねる型式である。式正料理では、「式三献」として最初に引渡し膳、次に雑煮膳・吸物膳が出される。食品、食器、盛り方にも一定の決まりがあるが、近世以降は式正料理の式三献も三献一膳に省略された。本膳料理は七五三膳が正式で、略式だと五五三あるいは五三三の膳を出す型式がある〔川上・西村 監修、1990、p. 519-521〕。

首里王府の儀式料理や在番奉行の供膳料理に、式正料理に準じた献立が散見できる。参考に「福地家文書」の高里親雲上日記から「御奉行様御役々衆初而夜御嚙招請之時」の饗応料理の一例を下記に示した〔那覇市経済文化部歴史資料室、1998、p. 150-151〕。



夜御膳(よばなし)とは夜の茶会のことである、最初の御肴立に<するめ>とあるのは、祝の食物の意で添える熨斗の代わりであろう。他の献立例では<干しいか>・<白干し鯛>の場合もある。御吸物とあるのは式三献で、鯛の塩煮、鯛の刺身、小茶碗にイナムドゥチを出している。本膳料理は、御本(一の膳)に汁・飯・御小皿(地漬大根)・御糸目の五品、御手引の太平、御後

菓子、二の膳に椀・中皿・茶碗蒸・小平・長皿の五品、三の膳に長皿・笋寒・大平の三品の菜を配し、五五三の献立構成になっている。なお石原家文書の「式正料理献立」には、鶴や雉の料理はあるが肉類は全く使われていない。王府の包丁人宮城筑登親雲上が、石原嘉右衛門(周斐)に師事して学んだ「式正料理献立」も、首里王府の饗応料理となると、基本的な献立構成・規式は守りながらも豚肉料理のいなもどき・むしぶた・焼きしし、かんさん海馬(ジュゴン)等御冠船料理や琉球固有の料理を採り合わせた独特な式正料理になっている。「五段のお取持ち」は、こうした饗応料理の献立を基に作られたのではないかと推察できるが、「御奉行様御役々衆初而夜御漸招請之時」の饗応料理よりも更に琉球の色合いの濃い儀礼食になっている。和食文化の受容も形式は採り入れながら内実は変わらないのも沖縄の外来文化受容の一端を示している。

「東道盆」・「五段のお取持ち」は、辻の遊郭や料亭に伝わり最高の接客料理として普及していたようで、正月の年始の客には「東道盆」や「五段のお取持ち」で対応していたとある。辻の祝料理「五段のお取持ち」を写真2-3-2に示した。いつ頃どこで撮られた写真なのか不明だが、献立構成・供膳の手順の解説を見ると前掲の写真2-3-1の「五段のお取持ち」とほぼ同じである。異なる点は「東道盆」が一緒に出されていることである。琉球新報(1899年2月10日)の記事に、旧正月元旦なので辻・渡地・中島では例年の通り「東道盆」の仕組みが続々あって、その金額もかなりになると報じている。



写真2-3-2 辻の祝料理・五段のお取持ち(那覇市歴史資料室収集写真/戦前)※キャプションは筆者加筆

③ 外食産業の台頭と庶民の食生活

廃藩置県前後から商業活動を始めた「寄留商人」(他府県の商人)の進出によって、日本各地から多様な食素材や調味料、日用雑貨、陶磁器類にいたる商品が移入された。庶民も自由に購入できるようになると、外来の食材を取り入れた新たな料理が生まれ沖縄の食生活も多様化した。人や物の交流が盛んになると同時に外食産業が台頭し、那覇の西町や辻町に寄留商人による日本料理や西洋料理店が出店し、料亭や飲食店も一挙に増えている。1898年以降の新聞には料亭や飲食店の広告が多く掲載されるようになり、〈会席料理の他、鰻蒲焼き・うなぎ飯・まむし井、寿司、親子井、茶碗蒸あり〉・〈和洋料理と純琉球料理〉・〈東京生そば・五目そば・琉球そば〉など和・洋・中・琉料理、何でもありの様相である。多様な和の料理が導入され、異文化

との相互作用によって食生活も変容し新たな料理文化が形成されたのではないかと考えられる。洋和菓子店が多いが琉球菓子の〈桔餅・冬瓜密漬〉・〈ちんすこう・くんぺん・花ぼーる・まちかじ・りとうぺん〉の店もあり伝統の菓子として現在まで継承されている。新聞広告に唐品販売店の宣伝があり、半山・清明茶、筍糸、緑豆粉、西国米等販売するとある。中国産の清明茶、筍糸(スンシー)は、すでに県民の生活に馴染んだ伝統的な食材になっていた〔沖縄美ら島財団、2022、令和元年度琉球食文化調査研究業務報告書、p. 4-22〕。 外食を通して和食文化を受け容れ、それが次第に家庭の食生活に伝わり食事の選択の幅が広がった。

那覇は沖縄県庁を始め公官庁が設置されて人口は増加し、物流拠点の商業都市として発展した。1906(明治 39)年には新建築の商店ができ露天商五十余名に貸与されていたとある。〔伊波、1998、p. 110〕 東町の市場(マチ)には、それぞれ扱う商品によって、芋マチ、野菜マチ、豆腐マチ、魚(イユ)マチ等があり、石門には豚肉・牛肉を扱う生肉市場(ウワーサーマチ)もあった。糸満女子の魚売(カミアチネー)の行商もあったが、首里や那覇に豆腐の製造業・小売業が増え、手作りから大量生産へと近代化された。消費型生活は女性の負担を軽減したが、自家製の味噌や加工品、菓子類も手作りから既製商品へと簡便化されている。

2) 農村の食生活

政治体制は改革されたが、土地制度・租税制度・地方制度等、旧王府時代の旧慣温存策がとられ、農民の統治、租税制度は据え置かれ、農村は旧態依然の苦しい生活であった。1896~1897年の天然痘の猛威、大型台風による家屋の倒壊、慢性的食料難に農民の生活は疲弊した。この頃、名護では救荒食料のソテツを食べて飢えをしのいだが餓死の脅威にさらされたという。ソテツ中毒(毒性は サイソ)で命を落とした一家もあった。そんな折、名護湾にピトゥ(主にゴレゴントウ)が寄り、ピトゥを食料にして飢餓を免れたとある〔比嘉、1985、p. 157-159〕。ピトゥは代表的な寄り物で古くから食料資源としてきたが、1889年頃から始まった追い込み漁以来、加工・調理の多様な技術によって無駄なく利用され、この地域にピトゥの独特な食文化を形成してきた〔萩原、2001、p. 42〕。農村の食生活は旧態依然とした状態で、日常食は、いも(甘藷)を主食に、汁物と浅漬、塩辛等質素な食事であったが、正月には豚を屠り、折り目(ウイミ)や行事には、米飯と肉汁、豆腐や昆布・野菜の煮物、揚げ物等の料理を食していた。「沖縄県旧慣間切法」(1884 編纂)に、各間切りの慣習・規定・祝儀・祭礼の供物や行事食を見ることができる〔比嘉、1985、p. 118-121〕。地域の食素材を活用しながら素朴な重箱料理がつくられているが、重箱料理の大きさや内容に至るまで規定され、違反した者には科銭が課せられるなど、王国時代の厳しい俵約規制が重箱料理にまで名残を留めている。それが現在まで継承されている重箱料理の普及に繋がったともいえる。

〔金城 須美子〕

【第2章第3節1 引用文献・参考文献】

- 浅香怜子 2011 『じゅり馬と辻村女の里(チージ)の研究 第一集』 ゆにおん出版
- 伊波美智子 1998 「第4節 女たちのアチネー(商い)」 那覇女性史編集委員会那覇女性史(近代編) 『なは・女のあしあと』 ドメス出版
- 大田良博・佐久田繁 1984 『沖縄の遊郭—新聞資料集成』 月刊沖縄社
- 沖縄美ら島財団 2020 「令和元年度 琉球食文化調査研究業務報告書」

- 川上行藏・西村元三郎 監修 2020『日本料理由来事典 上』同朋社
- 来和雀・渡嘉敷錦水 1934『歓楽郷 辻情話史集』沖縄郷土文化研究会
- 鈴木普一編 1985『日本料理秘伝集成』同朋社
- 那覇市企画部市史編集室 1979『那覇市史 那覇の民俗 資料篇第2巻7』
- 那覇市経済文化部歴史資料室 1998『那覇市史 近世那覇関係資料古文書編資料篇第1巻9』
- 新島正子・安次富順子 2020『母と娘が伝える「琉球料理と食文化」』琉球新報社
- 萩原左人 2001「城・港ーピトゥの民俗史」名護市史編纂委員会『民俗 名護市史本編9』
- 比嘉宇太郎 1985『名護六百年史』沖縄あき書房
- 山口栄鉄編訳 1976『王堂チェンバレン』琉球文化社

2 戦後（大戦末期を含む）から復帰前後の食生活の様相

1) 混乱期の食生活（1945-1950）

1945（昭和20）年4月、米軍の沖縄本島上陸により戦争が一層激しくなり、食生活は生の芋や葛を食べたり、さとうきびの茎の汁で水分を得たりと極めて劣悪な食環境に陥り、栄養不良のため亡くなる人も多かった。停戦前より米軍の捕虜となった県民は、収容所での集団生活を余儀なくされる。米軍からの食糧の配給はあっても（写真2-3-3）、これまで食べた経験



写真2-3-3 地元民が配給を受ける

撮影日 1945年4月11日：沖縄県公文書館所蔵

のない外来の食品も多く、生きていくためにそれらを工夫しながら食生活に取入れていった。また、調理をするための道具は戦争で消失していたため、米軍が使用していたジュラルミンでヤカンや羽釜を作り、鉄かぶとや大きい缶詰の空き缶等を鍋にして、石を3つ並べた代用かまどの上のせて煮炊きをしたりした、皿は缶詰の上蓋や小さい缶詰の空き缶を使い、コップは空き瓶を加工して用いたという。

終戦直後から通貨経済再開までの期間は、米軍の配給物資に頼るほかない状況であった。当時の記録によると、米軍が沖縄の完全占領を声明して以後、米軍は各地区に住民の収容所を設置して、収容住民は登録し食糧その他の生活物資をすべて無償で配給したとある。そして働ける者には作業を

命じ、作業も無報酬なら配給も無償だった。焼野原となった沖縄の食糧不足はたいへん厳しく、もともと食料自給率の低かった事もあり、当初数年間は主食の大部分を小麦粉に頼らざるを得ない状況で、小麦粉やとうもろこし粉で作ったパンやうどんできれいに済ませるのぐ有様であった。長年米食に慣れてきた島民は1カ月に5日分程度の米の配給しかなく、その上遅配がちであった事もあり、米の代用食のみでは満足感を得られなかったという〔沖縄大観、1953、p. 74〕。食料不足のため、口にできるものは何でも食べ、米軍車両のエンジンオイル「モービル」で揚げた天ぷらを食べる腹を下す、メチルアルコールを酒代わりに飲み、失明したりした事例もある。米軍から配給された食糧は食べた経験のない外来の食品も多くあり、子ども達にとっては何もかもが珍しく、楽しみな食べ物であったが、食べ慣れていない大人たちは警戒し、例えば、チーズやバターの配給があっても最初のうちは食べ物とは認知せずに廃棄し、食べたとしても口に合わなかったという。スイートコーン、トマトケチャップも食べずに捨てた、あるいはチーズやチョコレートを石鹸と間違えたなどのエピソードもある。油をとるためにチーズを鍋に入れて溶かしたり、バターを溶かして天ぷらを揚げたりしながら、次第にチーズやバターの味になれていったと推察される。なかでもレーション（米軍の野戦用携帯食糧）は、弁当箱の大きさの箱で中には小缶入りの肉、卵、チーズ、バター、ジャム、クラッカー、ビスケット、粉末のコーヒーやジュース、砂糖、タバコ等があり、Cレーションは肉や魚等の缶詰類、Kレーションはビスケット類等が入っていた〔沖縄食糧株式会社、2020、p. 6〕。飢餓状態にあった住民にとって、配給の中でもレーションはとても美味しく、ありがたかったという。他にも米軍の余剰物資の米、小麦粉、砂糖、大豆缶詰、ポークランチョンミート等の肉類缶詰、乾燥野菜、コンデンスミルク、アイスクリームの素、ドロップ・チョコレート等の菓子類も多様であった。配給物資として米国から輸入された牛肉、コンビーフ、ランチョンミート等は食糧に困窮していた時代でもあり、選択の余地などなかった事もあるが、もともと肉食文化の歴史をもつ沖縄はこうした肉製品を受け入れる素地があったこともあり、抵抗なく受け入れられた〔金城、1990、p. 391〕。ランチョンミートは、豚肉の代替として、琉球料理のチャンプルーやソブ

シー等に取り入れられ、沖縄の食生活に浸透している。

1946年4月には沖縄民政府が発足、5月には貨幣経済が復活した。食糧を含めた物資の配給が有償配布になるものの、食糧統制状態はしばらく続いた。沖縄を地区ごとに分け、各地区に食糧倉庫が設置され民政府の管轄を受ける事になる。1946年6月には配給基準が決定し、図2-3-4は1人1日の標準食糧配給基準である。摂取所要カロリーは島内生産品及び輸入品によって補われ、島内生産品の分を控除したものが補給食糧となった。補給食糧は雑缶詰が多く、農家、非農家の区分なく配給された。当初は輸入食糧の手配は円滑ではなく、島内の農業活動も不活発であった事から基準量は最低であったとされる。戦後の農業関連の記録には、戦争中に農業関連の諸施設やあらゆる施設資材は消失し、しかも戦後一部地区への集団生活を余儀なくされたため、半年から1年余りにわたり農業は中断された。その結果、耕地は荒れ果て原住地に復帰した時には殆ど無から出発するに等しかった。そのため、米軍政府から缶詰の配給はあっても、新鮮な野菜の欠乏には非常に困ったという。1940年代の末期頃は、農家から次第に非農家へ変わっていった人口が激増した時期であり、更に非農家においても職種別に配給量にも段階がある等、産業構造の変化を垣間見る事ができる〔沖縄大観、1953、p. 72〕。

	一九四六年六月	配給基準
	一才未満	七八二(カロリー)
	一才〜二才未満	九二一(〃)
	二才〜三才	一、一一六(〃)
	四才〜非就労	一、五三〇(〃)
	十五才以上軽労働者	二、二〇〇(〃)
妊産婦		二、二〇〇(〃)

図2-3-4 配給基準1946年
琉球政府文教局『琉球史料』(1988)
第五集社会編1/『沖縄大観』(1953)
より作成

<海外からの多様な支援>

戦後、困窮していた人々の救済のため、海外から多くの支援が行われた。ララはアジア救済連盟の略で、沖縄への配給は1947年から始まった。衣料品、食糧品、医薬品等があり「ラ、ラ救済品配給ノ件 社会事業課長会議指示事項」〔琉球政府文教局、1988、p. 76〕には配給に関する事項等が記載されている。同年、米国政府は、ガリオア援助(GARIOA: 占領地域救済政府資金)による食糧援助が開始され、その後は経済援助へと変わっていった。1948年、食糧難の沖縄にハワイの沖縄系移民による募金で集めた資金をもとに豚550頭が送られてきた。養豚も厳しかった状況の中、沖縄の豚肉食文化を途切れることなく定着させた史実は、記念碑、演劇や絵本等を通して現在も伝え継がれている。同年には、新教連合機関のヘイファズ救済会から山羊194頭の配布が農事試験場や病院等に行われた。1949年にはララ沖縄駐在ロバートスミス氏の好意に基づき給食用食品を特別配給し、ララ給食(ミルク給食)が実施された。また、1949年からは、エロア援助(EROA: 占領地域経済復興資金)が導入され、巨大な公共投資が行われ、同年には米国から2回にわたって乳用山羊の到着がある等、戦後、困窮した時代に海外からの支援は、戦後の困窮した時期の沖縄の食生活や食文化に様々な影響を与えたといわれている。

2) 戦後の復興期 (1950~1960年代)

1950年代に入ると米(輸入米及び沖縄産の島米)の流通量も増え、戦後の記録(1950年)によると、水田は北部地区が最も多く、南部、中部でいずれも年二期作が行われているが、反当収量は日本及び台湾に劣り、年産高は全需要量の30%に足らぬ状況であった。さらに戦前(1940)を100とした戦後(1950)の指数は、作付面積96%、生産高は49%と半減している事が伺える。

甘藷は、1605年に中国より伝来して以降、琉球・沖縄の人々の主食であった。米と同様に戦

前（1940）を100とした戦後（1950）の復興率は面積において79%、生産高においては37%と激減している。甘藷は農家の食糧及び家畜飼料として年中栽培・収穫され、戦中、戦後の食糧難の時期には人々の食生活を支えてきたが、この時期になると次第に米の流通も増え、人々の主食は次第に甘藷から米に移行していったことが推察できる〔沖縄大観、1953、p.76-78〕。

1951年から1952年頃には、米国民政府渉外報道局が直轄する文化機関の琉米文化会館が設立され、米国の政策や情報を住民に周知させる事を目的に全琉を5ブロックに分け、名護・石川・那覇・宮古（平良市）・八重山（石垣市）の5か所に設置された。その当時の新聞に「琉球料理の再認識を」との記事が掲載され、本来の純粋な琉球的な料理が廃れてきている事を憂いている〔琉球新報、1952〕。そのような風潮のなか、元那覇琉米文化会館館長の城間朝教氏は、琉球王朝時代より長い歴史をもつ琉球料理が戦後、廃滅する可能性のある事を遺憾に思い、文化会館を中心として琉球料理研究会を作り、講師に田島清郷氏らを迎え、講習会を始めたところ。田島氏は、戦前は実業家で尚家の催す琉球料理の宴に常に陪席し、尚順氏や料理人から見聞を広く精通していたという。この講習会は50回以上行われ、その後は田島氏の教え子達が琉球料理研究会を開催しているとの記載がある〔田島、1966、p.11-12〕。1954年9月4日に行われた琉球料理研究会（第6回）は、シカムドチ、イナムドチを田島氏、ブクブクーを富永オト氏が担当したとある。資料には、シカムドチの用途に「三献の御吸物として中味の吸物の次に出される上々の吸物の1つで主として夏料理の献立に用いられた」、イナムドチ（イノシシ）「この料理は上級の吸物として三献の最後に出すもので、冬の吸物の1つである。」とあり、三献（一の膳から二の膳、三の膳におよぶ饗応）を供する順番まで記載されている。写真2-3-4は講習会で使用されていた資料の一部である。1954年9月18日付けの琉球料理研究会（第7回）「永良部鰻（燻製）の料理」の内容の一部を下記に紹介する（図2-3-5）。

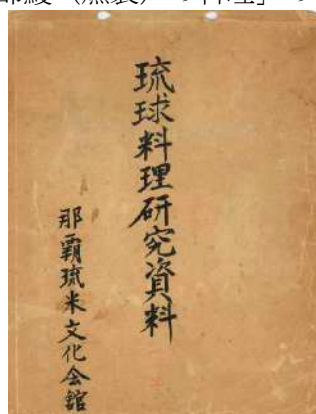


写真2-3-4 琉球料理研究資料（抜粋）

那覇琉米文化会館 金城須美子氏提供

琉 球 料 理
琉球料理研究会（第7回）1954年9月18日 講師：田島清郷氏
(1) 永良部鰻（燻製）の料理 用途：昔から貴族料理として首里、那覇に於ける上層階級の人々の間に滋養精力剤として尊ばれ料理の手法も相当考究されている。戦前、尚侯爵家でも最上の料理とされ・・・（中略）代表的な琉球料理である。 （以下省略）

図2-3-5 琉球料理研究会（第7回）

1954年9月18日より作成

上記の講習会で行われた「永良部鰻（燻製）の料理」は、同年（1954）10月19日の琉球新報に掲載されており、講習会と併せて、琉球料理の継承・普及に向けた取り組みも行われていた事が分かる。その他にも、研究会資料にあるセーフアン（菜飯）、アーサウイーリチ、インドー（えんどう）ウイーリチ等の料理も新聞に掲載されていた。現在では使用頻度の少ない食材や、フーチバー（よもぎ）ウジューシー等には外来の米（シヤム米）の記載等もあり、当時の食材利用の実態が伺える。

1956年、琉球政府は日常生活を見直し、豊かな生活を築くことを目的に行政主席の諮問機関として新生活運動推進協議会（以下、「協議会」）を設置し、生活改善運動を実施、協議会は「新

正月一本化運動」に力を入れ、その後、「地域社会の連帯感を高め、自発的な運動を結合させ、県民の主体的参加により住みやすく健全な村・町づくり運動を推進すること」を目的に、冠婚葬祭の簡素化、時間厳守の実行、美しい環境づくりなども重点的に取り組まれていた〔沖縄県公文書館、「あの日の沖縄」サイト〕。また、生活改善に関する事柄は、琉球大学農家政学科の翁長君代教授、同学科の先生方を中心に「生活改善は先ず食生活の改善」として多くの普及活動に取り組まれている。1950年代の後半になると、各村に生活改良普及員がおかれ、食生活・台所の改善が推進され、パン食・石油コンロが普及したとされる。



写真 2-3-5 国際婦人クラブ活動
沖縄県公文書館所蔵 1964 年

1958 年、古波藏登美氏により琉球料理「美榮」が創業された。古波藏氏は、首里士族で伝承された料理上手な母親の元で育ち、美榮を経営しつつ、琉球料理研究会に所属しながら琉球料理の伝承・普及に取り組んだ。古波藏氏の記録は、琉球料理に関する貴重な資料として保存・継承、研究がすすめられている〔沖縄美ら島財団、「琉球食文化調査研究」サイト〕。

1958 年には、「琉球住民の需要と利益、産業の発展その他の用途に必要な水の集取、処理、送水、配水及び販売にあたる施設の取得、維持及び運営するため」(琉球水道公社定款第 1 条)、琉球列島米国民政府の付属機関として琉球水道公社が設立された。

1959 年には日立法 182 号をもって「と畜場法」(同法第二条で獣畜とは、牛、馬、豚)が公布される。しかし、密殺を防止する観点から同法第二十条は、販売の目的で山羊、鶏、ウサギを屠殺・解体する場合は行政主席の許可を必要とすることを定めており、自家用屠殺も保健所長の許可制となったが、その実態は許可を得ることなく、海や川原で山羊を屠り、各地でヒージャー会が行われたという。この風習は 1972 年の復帰の年まで続くことになる〔平川、2007、p. 31〕。また、家庭での屠殺が禁止されると、公設市場(那覇市牧志)等で豚血を購入して、チーリチャーを作ったとのことである。

1959 年に新島正子氏が那覇市に新島料理学院を開校した。その後、古波藏登美氏と共に琉球料理研究会を主宰し(安次富順子氏の御教示による)、琉球料理の再興に尽力・貢献された。詳細は後述する。

1960 年代に入ると、甘藷の栽培や収穫量は激減し、甘藷栽培と豚の自家飼養を組み合わせた自給的な生活様式も姿を消した。「戦後の沖縄社会における食生活の変化をみる上で、食糧の配給や流通、生業構造の変化などを背景として、主食物が甘藷から米に移行した点は重要である」〔萩原、2020、p. 155〕。また、肉を用いた料理で、ステーキが沖縄の人々の食生活に浸透してきたのは 1960 年代頃からとされ、米軍人・軍属相手の A サイン業者が始めて次第に沖縄関係の食堂もこれを取入れるようになっていったといわれている。

1963 年には、ドライブイン形式の外資系ハンバーガーレストラン A & W が設立された。これは当初、自家用車を所有する沖縄在住の米国人を対象とした本格的なアメリカンスタイルのドライブインで、沖縄の人達の生活レベルからすると桁違いの建物であったといわれている。当時は利用客の 90% が米国人で、沖縄県民の利用は車を所有する一部の上流階級に限られていたという〔金城、1995、p. 174-175〕。沖縄で、ドライブイン形式の利用形態が始まったのはこの時期であった事が推察される。

1964 年 1 月に国際婦人クラブの昼食新年会が琉球東急ホテルにて開催された(写真 2-3-5)。多くの米国人会員は日本の着物を着て畳にひざまずいて日本のおせち料理を楽しみ、

同クラブ会員は日本舞踊や琉球舞踊でもてなされたとある。限られた会員のみではあるが、正月におせち料理が提供され、日本舞踊といった本土風の伝統文化で新春を祝っていたとある〔沖縄県公文書館、“写真が語る沖縄”サイト〕。戦前より、沖縄の正月料理は豚肉料理で祝う風習があり、昔は家ごとに豚を飼育して年末に屠り正月のご馳走とした。正月料理について、いつ頃から本土風のおせち料理が入ってきたのかは、今後、詳細な調査が必要であろう。

1969（昭和44）年には、翁長君代著『琉球料理と沖縄の食生活』が出版された。

3) 日本復帰前後の食生活（1970年代）

沖縄県公文書館の写真記録（1971）には、那覇琉米文化会館でアメリカ料理展が開催された記録が保存されている。この料理展は那覇琉米文化会館婦人協議会、在沖米婦人有志、並びに沖縄ユネスコ婦人部の後援で催され1,500人余が参観し、全ての料理は地元で入手出来る材料を使って準備されたもので、日本語版の調理法パンフレットも配布された。米国婦人を講師に招いてアメリカの料理を直に学ぶ料理講習会等もあった。当時の記録によると、「このような料理展は、沖縄の主婦にアメリカの調理法をじかに学ぶ機会を与えるばかりでなく、普通、味わう事の出来ないアメリカ料理を味わう事が出来てまことに結構な事である」と同協議会々長及び琉球大学家政学教授の翁長君代女史は語ったとある〔沖縄県公文書館、“写真が語る沖縄”サイト〕。翁長氏は琉球料理の復興に尽力するとともに、外来の食文化も柔軟に取り入れながら時代にそった食生活のあり方を先導してきたことが伺える。

1971年には新島正子氏の『琉球料理』（1971）が出版された。新島氏によると琉球料理の源流は、琉球王朝時代から中国、日本からの影響を受けた宮廷料理と、庶民の生活から生み出された料理があるとし〔新島、1971、p. 22-23〕、その発達に特筆すべきものに、敗戦とともに消失した辻遊郭（遊郭と料理や兼業の社交場で300年余りの歴史をもつ）の「辻料理」があり、それが家庭料理を刺激し、食文化の向上に寄与したといわれている〔新島・安次富、2020、p. 11〕。

1972年に施政権が日本に返還され、沖縄県が誕生した。復帰後は大規模小売店舗（スーパー）等が出店し、営業を開始した。本土の大規模小売店舗等の進出にともない本土からの食材が入手しやすくなり、日本本土の食形態や食文化の流入に繋がった。

〔田原 美和〕

【第2章第3節2 引用文献・参考文献】

- うるま市具志川市史編さん委員会 2011『具志川市史第八巻 民俗編 上』うるま市教育委員会
- 沖縄県教育委員会 2020『沖縄県文化財調査報告書第一五三集 沖縄の行事食に関する総合的調査報告書』
- 沖縄県公文書館 あの日の沖縄 https://www.archives.pref.okinawa.jp/news/that_day/14748
2024年9月24日閲覧
- 沖縄県公文書館 米国収集 https://www.archives.pref.okinawa.jp/uscar_document/13383
2024年12月19日閲覧
- 沖縄県公文書館 写真が語る沖縄 <https://www2.archives.pref.okinawa.jp/opa/SearchPics.aspx>
2024年11月25日閲覧
- 沖縄食糧創立70周年記念誌編集委員会 2020『沖縄食糧七十年史』沖縄食糧株式会社
- 沖縄大観 1953 沖縄朝日新聞社
- 沖縄大百科事典刊行事務局 1983『沖縄大百科事典 上巻』沖縄タイムス社
- 沖縄大百科事典刊行事務局 1983『沖縄大百科事典 中巻』沖縄タイムス社
- 沖縄大百科事典刊行事務局 1983『沖縄大百科事典 別巻』沖縄タイムス社
- 沖縄美ら島財団総合研究所「平成29年度 事業報告」琉球食文化に関する調査研究
https://churashima.okinawa/ocrc/overview/nenpo/business_report_h29/026/2024年12月

19 日閲覧

- 翁長君代 1969『琉球料理と沖縄の食生活』續文堂
- 金城須美子 1990「戦後沖縄の食文化—アメリカ統治と食の受容」大田昌秀教授退官記念論文集『沖縄を考える』
- 金城須美子・田原美和 1995 沖縄の食にみる米国統治の影響（第1報）琉球大学教育学部紀要第47集
- 田島清郷 1966『琉球料理』沖縄社
- 那覇市歴史博物館編 2007『戦後をたどる—「アメリカ世」から「ヤマトの世」へ—那覇市史通史篇第3巻（現代史）改題』琉球新報社
- 那覇琉米文化会館「琉球料理研究資料」琉球料理研究会（第7回）1954年9月18日
- 新島正子 1971『琉球料理』新島料理学院
- 新島正子・安次富順子 2020『母と娘が伝える 琉球料理と食文化』琉球新報社
- 萩原左人 2020「第一章 衣食住 第二節 食と暮らし」『沖縄県史 各論編 第九巻 民俗』
- 平川宗隆・新城明久・山門健一・緒方修・壬志英 2007「沖縄県における屠畜場の変遷と山羊の屠殺頭数」『地域研究』3号
- 琉球政府文教局 1988『琉球史料 第五集社会編1<復刻>』
- 琉球政府文教局 1988『琉球史料 第五集社会編2<復刻>』
- 琉球大学農家政学部 1955-1971「琉大農家だより」4号
- 琉球新報デジタルアーカイブ 琉球新報 1952年1月1日新春の座談会、1954年10月19日、1955年5月4日、5月5日
- 琉球料理美栄 <http://ryukyu-mie.com/about.html> 2025年1月18日閲覧

第3章 「医食同源」の思想と食文化

第1節 「医食同源」の思想と食文化の概要

沖縄の年輩者は他所でご馳走になったとき、最高の誉め言葉として「ヌチグスイナイビタン（命の薬になりました）」と感謝の気持ちを表す。また、普段の食事のときにも「これはクスイムン（薬になる食べ物）」「クンチ（根気・元気）がつく」「ウジニー（補い・補益）になる」と、気軽に食べ物の効用について話す〔尚、2008、p. 25〕〔宮城、1993、p. 38〕。

このように口にする食べ物は全て「クスイムン」「ヌチグスイ」になるという考えの根底に、中国の「医食同源（薬食同源）」の食思想があり、今日まで養生食として沖縄の人々の生活に根付いている。この「医食同源（薬食同源）」に起因した養生食は、かつて長寿県沖縄を支えた大きな要因の1つと考えられている〔尚、2008、p. 58〕。

原始より動物は病気や怪我をすると、本能的に草木を食べ、傷口に貼るなどして治す術を知っており、これら薬効性のある草木に関する学問は、中国との交流を通して日本、沖縄へ伝来した〔東恩納、1981、p. 4〕。

古代中国の伝説上の農耕・医薬祖神とされる神農帝王¹が、百草をなめて薬物を区分した本草書物『神農本草経』をもって、医薬学が始まったといわれている〔東恩納、1981、p. 4〕。また中国最古の医学書『黄帝内径素問』²には、「病が発症してから治療するのではなくて、まだ病にならないうちからその原因を取り除いて予防、治療するのが聖人（医師）である」と説き、食をもって予防する医師が最も智慧のある人と記されている〔三浦、2004、p25-28〕。

しかしながら、干ばつや台風等の自然災害に度々見舞われる沖縄で、一般の庶民にとって医者を迎え診察・投薬をお願いするのは困難であった。そのため、病気の予防、治療に役立つ食物を身近にある自然の恵みより経験的に見出し、知恵と工夫で何世代も伝承してきたと考えられる。古代より中国で重要視された「食が病気の予防と治療の要」とする「医食同源（薬食同源）」の思想は日常の食を「クスイムン」と表現し今日まで受け継がれ、沖縄本島のみならず周辺の離島さらには宮古・八重山諸島、全てのシマ（地域）で見出すことができる。この「医食同源（薬食同源）」という考え方に大きな影響を与えたのが、琉球国王の主治医であった渡嘉敷通寛が著した食物本草書『御膳本草』といわれている。『御膳本草』は、首里城内で国王の調理を担当する部門（御膳職）のための指導書であるが、この指導書に記された養生食の考えがどのような経緯で全てのシマ（地域）に伝播していったのかは、現段階では明らかにされていない。

そこで2節では、「医食同源」思想の原点とされる『御膳本草』にある「クスイムン」の思想が、庶民へ伝播、浸透していった経緯を明らかにすることを目的として、関連する史料等を時系列に整理し考察を進めていく。

¹ 神農皇帝：古代中国神話時代の8人の帝王（三皇五帝）の1人。頭は牛、体は人の姿と伝えられている。

² 黄帝内径素問：中国伝統医学四書の中で最古の書。他に『奥底八十一難経』『傷寒雑病論』『神農本草経』がある。

3節では、本県が日本一の長寿県であった 1990 年代、長寿者の食生活の根底に「医食同源（薬食同源）」思想があるとした文献を紹介し、「クスイムン」とされる代表的な養生食料理を掲載する。4節で、本県の大きく低下した平均寿命・健康寿命を阻む要因の1つとされる現代食生活の課題を示し、今回の島野菜のアンケート結果も踏まえて、健康長寿県の復活に向け今後の取り組みを提案する。

なお、沖縄の養生食はその時代背景等を踏まえ、本事業の名称をあえて日本の造語といわれている「医食同源」という文言を〔真柳、2016、p. 183-188〕、用いることにした。

第2節 『御膳本草』にみる「医食同源」思想の伝播

はじめに、いつの時代にどのような物産や「クスイムン」が琉球にあったのかを把握するため、関係史料を整理した。一方、『御膳本草』が著された近世琉球³は、日本と中国との交易・交流を通して多くの文化が開花した時代といわれている〔田名、1993、p. 90-112〕。医学も例外ではなく、古来よりの祈祷や呪術による民間療法から脱却し、体系化された本草学（漢方医学）が導入され発展した〔稲福、1998、p. 90-37〕。琉球は日本と中国の両国の間で安定的な王国体制を図るため、多くの政策を発令した。これらの政策の中に本草学（漢方医学）の発展に関連があると考えられるものがみられる。そこで、本草学の発展に寄与したと思われる政策を列記し、その時代に中国・日本から導入された他の本草学書と『御膳本草』とを比較しながら、当該食物本草書『御膳本草』が庶民に受け入れられた特徴や優位性を調べ、その経緯を明らかにする。

1 『御膳本草』以前の「クスイムン」養生食に関する記録

(1) 『御膳本草』以前の物産と「クスイムン」の時代記録

表 表3-2-1に琉球物産の略式年表を示した。最初に記録した物産は次の時代からは省略した。時代区分の先史時代、古琉球⁴、近世琉球³は高良倉吉「琉球の時代」の年代区分を参照にした。

³ 近世琉球：1609年の薩摩軍の琉球侵略（島津侵入事件）より1879年の琉球処分までの時代。

⁴ 古琉球：12世紀～1609年の島津侵入までの時代。

表3-2-1 琉球物産・「クスイムン」の略式年表

[金城 1987 嘉手納 1982 新美 2021 原田 1985、1999、2021 参照]

時代 分類	先史時代 (数万年前～10世紀)	古琉球 (10世紀～1609年)	近世琉球 (1609年～1879年)
	典拠 資料 遺跡 (出土遺物)	グスク時代遺跡(出土遺物) 『朝鮮王朝実録琉球史料集成』 陳侃『使琉球録』(1534年)	汪楫『琉球使録』(1683年) 徐葆光『中山伝信録』(1719年) 李鼎元『使琉球記』(1800年)
穀類類		炭化米、豆、麦、粟 大豆、小豆 きび、ひえ、ごま	緑豆、黒豆、ささげ 甘藷、豆腐、そうめん
獣肉類	いのしし、しか ねずみ、へび 犬、じゅごん いるか、ぶた	うし、あひる、うま やぎ、にわとり うさぎ、ねこ	
魚介類	さかな類 マイマイ、かめ かに類、かい類 うに、さめ	乾海さかな かつお節、 たこ、えび類、いか さざえ、かに えらぶうみへび	すく(あいごの稚魚) がさみ、あか貝 こい、ふな、どじょう さより、すっぽん うなぎ、とび魚、こち
菜・瓜類		ねぎ、にら、ひる しょうが、にんにく さと芋、やま芋 なが芋、ちしゃな みょうが、だいこん	なす、とうがん コショウ はくさい、からし菜 ほうれん草、わらび ゆうがお、へちま ごぼう、唐辛子、セリ しそ、ういきょう パクチー、しゆん菊 らっきょう、よう菜 しいたけ、なずな 刀豆、そら豆、竹のこ ひはつもどき
海藻			コンブ、とさかのり つのまた、天草
果類		さとうきび、なし みかん、すいか	ばなな、ざくろ、柿 りゅうがん、れいし れんこん、梅、びわ とうがんの味噌漬け すいかの味噌漬け ぱぱいあ、青瓜 だいだい、ぶしゆかん きんかん、ぶどう さくらんぼ、木いちご くり、くるみ、山もも
調味料類		酢、酒、麦みそ 塩、濁酒	米奇(みぎ) みそ、菜種油 油味噌 (アンダンス)
クスイムン		さとうきび 粥と蒜(ひる) 稲飯と乾海魚、濁酒	えらぶうみへび 粥と鯉節 朝鮮人参

ア 先史時代 (数万年前～10 世紀)

(ア) しか・いのしし・じゅごん・犬の骨が出土したとの記録がある〔金城、1987、p. 216-220〕。また、沖縄本島でぶたの骨が出土したとある〔新美、2021、『南島考古学』40号〕。

イ 古琉球 (10 世紀～1609 年)

(ア) グスク時代は農耕期への移行期といわれ、遺跡より炭化米・麦・粟・魚類・貝類・牛・山羊の骨が出土したとある。その時代には食用にしていたと推察される。

(イ) 『朝鮮王朝実録』(1429 年) のさとうきび(甘蔗)に関する記述には「江南(福建)より輸入し栽培された。甘蔗は甘くて美味、之を生食すれば、飢え渴きを和らげ、又、煮ると砂糖に為る」とあり〔嘉手納、1982、p. 27〕、さとうきびが栄養補給源として古くから知られていたことがわかる。

(ウ) 『朝鮮王朝実録』(1477 年) に朝鮮人が与那国に漂着した際、地元の人達より粥と蒜(ひる)が届けられ、夕にはご飯と干し魚、濁酒を食したと記録にある。遭難で衰弱しきつた初期にお粥と蒜を提供し、次にご飯と干し魚を提供したことは体調に合わせた理にかなった対応で、先人達の知恵に驚かされる。その時代米は貴重なエネルギー源であり病弱者の食物であった。また、くばの葉に包んだムーチーがあると記されている〔嘉手納、1982、p. 176-177〕。沖縄本島那覇に滞在した時に、住民は牛・馬の肉を食べる。またその肉を市に出して売るとある。〔新城、2014、p. 101〕。

(エ) 陳侃『使琉球録』(1534 年)によると「琉球馬・牛・豚は多くその価格ははなはだ安く。食肉獣が安いのに年中食としないのは、貧しさゆえである」とあり〔原田、2021、p. 85〕、日常的に馬・牛・豚等はいたが家畜肉を食べる経済的余裕はなかったと推測される。神に捧げる酒であるみき(米奇)の作り方について「水に浸して一晩おき、夫人に口で嚙ませ手でもんで汁をとる」との記述がみられ〔原田、2021、p. 91〕、既に神酒が捧げられていた。さらに「琉球には医師も薬もないが、民は若死にせず、病み疲れ老いてやせ細った人は見かけない。先天的な資質だけではなく、好き嫌いなく栄養を控え目だからであろうか、たくましくすこやか」と評した記述がある〔原田、2021、p. 91〕。陳侃が来琉した 1534 年には医師も薬もなかったことや体質と養生でたくましく生活していた琉球人の様子がうかがえて興味深い。「八月中秋の節に、茶碗に茶杓 1 盛の抹茶を入れ、湯をそそぎ茶筌でたてたものを飲んだ」とあり〔原田、2021、p. 64〕、冊封使には日本の抹茶は珍しかったと思われる。

ウ 近世琉球 (1609 年～1879 年)

(ア) 汪楫『琉球使録』(1683 年)に王府より冊封使の宿舎である天使館へ 5 日ごとに牛が届けられていた。「牛は農耕にはげんでいるのだから、こちらの都合で屠殺してはならない。いけないことを、いけないとのだと定めるように命令しているのだ」。そして最後まで牛を受け取らかったところ、国内で牛を屠殺することを禁じたようであると記されている〔原田、1997、p. 64〕。

(イ) 徐葆光『中山伝信録』(1719 年)の第 4 に各地域の特産品、第 6 に野菜・果実・獣等の詳細な物産の記録があり 1700 年前半にはこれらが流通していたことがわかる。一覧の中には臭気の強い五辛野菜(ねぎ・にら・らっきょう・にんにく・しょうが)も記録されている。徐葆光は首里・那覇を巡った際、仏教は臨済宗と真言宗のお寺がありどちらの宗派も肉食と五辛、酒を禁じていると述べており〔原田、1999、p. 458〕、このことから琉球では、

仏教が庶民に広がらなかったと同様に獣肉・五辛野菜を禁止する習慣も根付かなかったのであろう。

(ウ) 李鼎元『使琉球記』(1800年) 冊封使のご機嫌うかがいのために、えらぼうみへび(イラブー)の差し入れがあった際「性は熱で、よく狂を去り、虫を殺し慢性疾患を治し、疫病を止める」とある〔原田、1985、p.199〕。えらぼうみへびは、その時代から「クスイムン」として珍重されていたことがわかり興味深い。「さつま芋は四季を通じて植え付けができ芋畑は多く、この国(琉球)の人は芋で命をつないでおり、米は王府の官員になって初めて食べられる」と琉球人の日常生活の様子が綴られている〔原田、1985、p.209〕。また「下痢気味になった時、料理人が粥を作り鰹節を副えて膳に出した」との記述がみられ〔原田、1985、p.193〕、現在でも食欲がない時など鰹節(カチュー、佳蘇魚)を削って汁物(カチューユ)にして食べる習慣があり、琉球時代より養生食として用いられていたことがうかがえる。その当時鰹節は琉球の産物ではなく、昆布同様に薩摩を介して琉球より中国に輸出された。「18世紀後半の琉球士族(王国時代には士族は諸士と呼称)社会の一部では、出産祝い等に昆布や鰹節を贈答する習慣がみられた」とあり〔真栄平、2003、p.156〕、薩摩藩より移入された昆布、鰹節は非常に貴重な贈答品であったようだ。

(2) 本草学(漢方医学)の発展に関連した王府政策

近世期に発令された多くの王府政策の中で、本草学(漢方医学)発展に関連あると考えられる政策を年代順に記した。

ア 王府政策 1 羽地朝秀の政策

羽地朝秀は島津侵入から半世紀を経た1666年の摂政になり、古琉球型社会から幕藩型社会に向け多くの布達文書を出した。その布達文書をまとめたものが『羽地仕置』である。羽地は薩摩藩の厳しい管理下にあつて、王国再興に向け薩摩藩の意向を酌んだ俚約令、身分の明確化、士族への大和諸芸の奨励、神女組織ノロ体制⁵の再編弱体化、トキ・ユタ⁶の排除、地方役人の取り締まり、農村運営の健全化(仕明地政策)、風紀の肅正、古い伝統行事の見直しなど多岐にわたる政策の『羽地仕置』をもって断行した〔東恩納、1978、p.338-410〕。『羽地仕置』のなかで関連あるものを列記した。

(ア) 「身分の明確化」と「士族への大和諸芸の奨励」

羽地は1670年、王府名義で諸士へ各々の系図(家譜)を提出するよう布達を出し、士族層の家格等の身分をより明確化した。その後、家譜をもつ系持(けいもち)はサムレー(士)と呼ばれ、家譜を持たない無系のものを平民(田舎百姓・町百姓)と称した。「系持層には、学文、算数、書道、歌や音楽、医道(医学)、包丁(料理)、乗馬、生け花、茶道など一つも芸を嗜まない者は、たとえ由緒ある家柄の子弟でも役職には就かれない」とした〔東恩納、1978、p.212〕。また、医学もこの時期(1651年)に京都で医術を学んだ山崎休意が王の主治医(御典薬)に任命され、これが王府医制度の始まりとされる〔稲嶺、1998、p.46〕。「琉球の御典薬創設後、医学は世の中で一番役立つ知識であり王府がこれを薦めたことは当然のことだろう」とあり〔東恩納、1978、p.213〕、王府が積極的に本草学(漢方医学)を取り入れていったことが推察される。

(イ) 「神女組織ノロ体制の再編弱体化」と「トキ・ユタの排除」

祭政一致体制は古琉球の尚真王時代に確立され、王国の祭事は聞得大君聞を頂とする神女組織ノロ体制が担っていた。首里城内ではこの女官衆の力が強く政治にも大きな影響力を持っていたとされる。

羽地は聞得大君の地位を格下げし、神女組織の再編弱体化を図った。一方、霊能力で人々を惑わすトキ・ユタも合理性を欠く迷信、邪術だとして、「トキ・ユタ邪術禁止令」を発令し弾圧した〔新城、2014、p. 128〕。王府内の政治に大きな影響力を持っていた「ノロ体制の弱体化」、「トキ・ユタの排除」は、合理的な本草学（漢方医学）を促した1つの要因と考えられる。

イ 王府政策 2 蔡温の政策

羽地朝秀の政策を引き継いで近世琉球の改革を更に推し進めたのが蔡温（1682～1762年）である。三司官時代（1728～1752年）も含め蔡温の主な業績は、山林資源の確保、農村地域の活性、儒教思想の普及、士階層の就職難解消と王府財政の立て直しなどが挙げられる〔新城、2014、p. 140-164〕。

(ア) 『御教条』による儒教思想の普及

王府は1732年に蔡温発案とされる『御教条（ごきょうじょう）』を發布し、儒教思想による意識改革を行った。『御教条』は32条からなり士農工商としての心構え、人間としての心構え、生活上の心構えなど諸役人・農民の道德規範が述べられている。その趣旨を徹底させるため、役人は役人で各役所において定例の朗読会を行い、庶民は庶民で各間切・村の番所に集められて担当の役人から毎月旧暦の1日・15日に読み合わせ会が繰り返し行われた。

『御教条』は木版印刷で大量に配付されたこともあって、実践道德の教科書及び地方役人の文字修得のための教科書として1879年（明治12年）の琉球処分に至るまで、琉球におけるベストセラー書として地域で広く用いられた〔高良、2013、p. 1-139〕。

一方、この頃、間切・村で暮らす地方役人は、ほとんどが無系田舎百姓の有力者の子弟が占め〔田名1993、p. 94〕、彼らは読み書きができたといわれている。彼らもまた『御教条』や多くの布達文書を庶民に伝搬する役目を担っていた。地方役人を通して各間・村の定例会の際には『御教条』以外にも王府の重要な布達が庶民に伝えられた。

(イ) 士階層の就職難解消のため田舎への移動政策

羽地時代の系図座設立による士族身分確立により、士族層は町方（那覇・首里）に住み、百姓は間切・村の田舎というように、身分によって厳密に居住地域が区別された。蔡温の時代には、甘藷の増産をはじめ開墾・農業技術の進歩や貨幣の流通も増え、社会全体としては経済的に発展し人口も増えていった。なかでも町方の士族層の人口増加が著しく、特に無職の下級士族層の急増が大きな社会問題となった〔田名、1993、p. 98〕。下級士族は限られた王府の重要職に昇進することは不可能に近かったとされ、下級士族層の就職難、貧困解消、町方の人口集中対策として、田舎で農業に携わることを推奨した。それにより多くの士族層の田舎へ移住が促進された。田舎に移住した士族層は「屋取」（ヤードイ）と呼ばれ、地域の中で開墾、農地開発を行い新しい集落を形成していった。

⁵琉球王国の祭政一致による宗教支配の手段として、尚真王時代に制定された公的神職。古琉球由来の信仰を元に整備されて王国各地に配置された。民間の巫女である「ユタ」とは異なる。

⁶トキは一時期首里王府の官制の中に存在した男性の祭司者で、ユタは民間の霊能者（シャーマン）である。

(ウ) 平民（百姓）の士分への昇格と医者が増員政策

人口増加に伴う医者不足の対策として、医者はこれまで士分に限られていたが、人命にかかわる大切な業務であることから、平民百姓でも稽古志望のものはこれを許可するとし、功績次第では士分の取り立てることを容認した。ただし自分の住んでいる所で開業し世の中の役にたつことが重要なので、自分の都合により居所を離れ便利な地で開業することを堅く禁じた。今日の無医村等があることを考えると、経営よりも世の中全体の必要性を重視した合理的政治だと高く評価されている〔東恩納、1981、p. 9〕。さらに東恩納は、「借金と病（シートゥー・ヤンメー）は隠してはいけない。これは早く手当すれば軽く済むという世間のことわざである。このことわざが世に出たのも、素人医者が多くなり、医療の地域が広がったことを物語ると述べている」〔東恩納、1981、p. 10-11〕。

(エ) 豚屠殺の自由化

祭温の 1750 年『独物語』に「20 年前は豚切りという屠殺業者を首里と那覇に 1 人ずつしか置かなかったのので諸地方の豚は繁盛しなかった。首里那覇の屠殺業者は何十人でも各人の自由次第でやって構わない旨を言い渡したら、各地の豚が繁盛して今では那覇首里で毎日 40～50 頭あり不足しないようになった」とある〔山田、1950、p. 23〕。このことより、王府の豚屠殺自由政策がなされた 18 世紀以降に豚肉料理が庶民に広がり始めたと推察される。

(3) 本草学（漢方医学）に関する書物

近世琉球期に琉球に導入された本草学書『普及類方』、『楊氏医方類聚（仮称）』を紹介し、『御膳本草』との違いを明らかにする。

ア 『普救類方』

江戸時代、医学と薬学に造詣が深かった八代将軍吉宗は、当時医療を受けることができず多くの命が失われていく地方の状況を憂い、医官⁷に命じて『普救類方（ふきゅうるいほう）』を 1729 年に編集させた。本書は一般庶民救済（普救）を目的に、病名ごとに類似の処方（類方）を集めたものである。その際、庶民が活用しやすいように東洋医学の基本である気味効能⁸は用いず、症状と処方中心の家庭医学書として格安の値段で販売した。「頭之部」「面之部」「目之部」「鼻之部」等身体の部位毎に病状を列挙し、その症状に対して入手可能な薬や簡単な治療法を選んでわかりやすい和文で紹介している。「球陽⁹」は、<昔から球陽（琉球）人は病に罹ると中華の薬を用いていたが、諸郡においては医薬を用いることはなかった。そこで、本書を諸郡の検者¹⁰に与えれば眼前の草草を利用して病人を治すことができると書いている。総目に和訓がつけられていても琉球方言の何にあたるか書いていないので、果たして役にたったのか疑問に残るが、のちに琉球人の手によって編纂された家庭医書には『普救類方』からの引用がみられるので、ある程度の影響は考えられる」〔渡嘉敷、1983、p. 355〕。

この記述から、江戸幕府によって 1729 年に著された『普救類方』は、1737 年に琉球に伝わり、各間切・村に派遣された検者によって、土地の草木を用いて病人の治療にあたったことがうかがえる。『沖縄大百科事典別巻』に掲載されている沖縄・奄美総合歴史年表災害（疫病も含め）記録には 1709 年大飢饉（死者 3199 人）、1741 年宮古で疱瘡の流行、1771 年明和の大津波で宮古・八重山の被災者は 1 万 1861 人とある。『普及類方』が琉球に伝来した 1700 年代は大災害が続き、各間切・村は疲弊していった。貢納義務を課せられた農村の疲弊は王府にとっては財政の死活問題であり、そこで、検者は『普救類方』を活用して庶民の治

療にあたったが、琉球の実情に合わず十分に活用できなかったようである。

イ 『楊氏医方類聚(仮題)』(推定 1755 年～1758 年)

『楊氏医方類聚(ようしいほうるいしゅ)』は、野国家が先祖代々受け継いできた医学書である。沖縄県立図書館に寄贈された 1960 年当初より表紙が剥離していたため、本書の題名、著者、作成年代等は不明であった。そこで題名を、野国家先祖が楊氏一門であること、病名(医)に対し類似の処方(方類)を集めたものである(聚)ことを考慮し『楊氏医方類聚』とした。著者は首里王府の医薬を担当していた楊氏野国家の先祖と考えられ、項目には、「登す下げグスイ」¹¹のように琉球方言の記載も一部あり、内科をはじめ外科・小児科・産婦人科・眼科・歯科及び針・灸、伝染病、疫病等ほぼ全ての領域の病気、症状に対して草木・動物・鉱物を組み合わせた処方を掲載している。『普救類方』に比べ琉球向けに改定された本草書と推察されるが、処方内容からみると医師向けの本草書と考えられる。野国家は元々首里の士族であり、首里・那覇では生活できず廃藩置県後に美里村に田舎下りした、いわゆる屋取(ヤードイ)の家柄といわれており、楊氏野国家の先祖は廃藩置県後、美里間切に屋取人として移住し、医者を生業として地域医療に関わっていたと推察される。

⁷ 将軍の主治医のことである。

⁸ 気味：気は薬物としての性質の表現用語で寒熱温涼平、味は酸苦甘辛鹹をいう。

⁹ 球陽：1734 年から 1745 年にかけて琉球王国の正史として編纂された歴史書

¹⁰ 検者：疲弊した間切・村を建直するために王府から派遣された役人

¹¹ 登す下げグスイ：沖縄方言のヌブシサギグスイで解熱薬の意味

2 食物本草書『御膳本草』の特徴とその優位性

そもそも『御膳本草』の本草学とは、中国の薬物学で薬用とする植物・動物・鉱物の形態・産地・効能等を研究する学問である。前述した中国最古の本草書『神農本草経』を学問の始まりとし、時代とともに増補や注釈が加えられ展開していった。日本では中国本草書の翻訳・解釈に加えて、鎖国をしていた江戸時代には独自の発展をとり全盛期を迎えた。その本草学のなかで、食膳に提供できる食物だけを選び出し極めた一派が本流とは別途に発達した。それがいわゆる食物本草学一派であり、『御膳本草』は明らかにその一派に属する。しかし、日本においてこの食事療法の流れを汲んだ食物本草学一派は、その後、正統派本草学（動植鉱物全般の物産を対象とする本草学）の再興により、1700年の始めに衰退していった〔横山、2015、p. 42〕。日本で既に衰退した後の1800年代においても琉球では発展をしていったといわれている。そこで琉球で発展を遂げ、一般庶民へも広がり生活に根付いていった要因とされる食物本草学書の『御膳本草』の特徴とその優位性についてまとめた。なお、ページ数の関係で家獣類と菜、瓜類について述べる。

『御膳本草』は渡嘉敷通寛著。1823（尚瀨 20）年王府に上梓された。題名の読み方は伝わらずく「ごぜんほんぞう」とも読める。く「ぎよぜん」とするのは東恩納寛淳の説による。王の食卓に供する料理材料の薬効・食べ合わせなどを記したもので、琉球本草学史上現存する唯一の食物本草書である。記述構成は、料理の素材の303品目を通名（俗名）であげ、それぞれに対して漢名をのせ気味（薬の性能）、治（治療法）、忌（食べ合わせ）について記している」と立項している〔渡嘉敷、1983、p. 905〕。



写真3-2-1 御膳本草の目録（東恩納文庫 沖縄県立図書館所蔵）

『御膳本草』は琉球国王の日常食を担当する包丁人のために著された食事療養（宮廷で調理される料理の材料、調理）の指南書で、それ以前に琉球に移入された他の本草書にはみられない独自の工夫がみられる。それについて3点を記す〔横山、2015、p. 43-45〕。

- 1 記載されている食物は、琉球に実際に生息・生育するもの、あるいは移入が可能なものに限定している。参考にしたとされる和刻版『食物本草書』（1651年）は15分類567項目に区分されている。それに対して『御膳本草』は表3-2-2にあるように16分類310項目と琉球で利用されない食物は省かれ項目数が少ない。
- 2 項目の一部の名称はウチナーグチ（沖縄本島を中心とした方言）で記され、最初にウチナーグチのカナ名称、続けて漢名を記している。

表3-2-2 御膳本草の分類

分類	項目数	分類	項目数	分類	項目数
1. 穀類	29	8. 家禽類	12	15. 介類	16
2. 五穀醸造類	36	9. 野禽類	5	16. 果類	25
3. 菜類	63	10. 水禽類	6	禁忌按	1
4. 瓜類	9	11. 家獣類	18	懐胎人好物	1
5. 茸類	10	12. 野獣	2	懐胎人禁物	1
6. 海藻類	10	13. 魚類	50		
7. 苔類	7	14. 調理之類	9		310

3 一部琉球地域の調理法が記されている。

表3-2-3に家獣類の種・項目を示した。最も特徴的なことは、養生食としての豚、山羊の肉食文化の豊かさである。全体の種類は豚、犬、羊(=山羊)牛の4種、全項目は18項目である。そのうち豚は10項目(肉・脂・肝・肺・心・腎・胃・腸・足・血)あり、山羊は6項目(肉・肺・腎・胃・血)であり、豚、山羊を合わせると18項目中16項目と実に全体の9割を占める。豚肉のあらゆる部位が利用されていることや山羊が「ヒージャグスイ(山羊薬)」として、その時代から人気があったことが見て取れる。牛肉が1項目しかみられないのは、1697年王府の“牛馬屠殺の禁止”令により、元来あった牛肉を食する習慣の衰退によるものと考えられる。

表3-2-3 家獣類の種・項目

1. 豚肉(豚肉)	7. 豚肚(豚胃)	13. 羊肝(山羊肝)
2. 豚脂膏(豚脂)	8. 豚腸(豚腸)	14. 羊肺(山羊肺)
3. 豚肝(豚肝)	9. 豚蹄(豚足)	15. 羊腎(山羊腎)
4. 豚肺(豚肺)	10. 豚血(豚血)	16. 羊胃(山羊胃)
5. 豚心(豚心)	11. 犬	17. 羊血(山羊血)
6. 豚腎(豚腎)	12. 羊(山羊)	18. 牛肉

『御膳本草』中城御殿本・宝玲文庫の豚蹄(ぶたあし)の項目に、「ふたあしハ 豚蹄(シテイ)也 気味甘微寒毒なし 皮膚をうるハシ、乳汁を通し癰疽(ヨウソ)を療するなり尤もめふたの足よし(皮膚を潤し、乳の出が良くなる。腫れ物に効果がある。特に雌豚の足が良い)」と解説し、3種類の調理法を「煮方の仕様ハ三ッあり一ッは水に煮て其汁をさり酒壺斤醬油三勺入り煮爛し陳皮仙本の類を加ひるなり1つは小釜ひの汁にて煮候て醬油を加へる也 1つは壺に入り酒醬油を加ひ水を隔てて煮爛候也(調理法として3つの煮方がある、1つは水で煮てその汁は捨て、酒約600g 醬油約50ml 入れて煮爛し、乾燥したみかん皮や葱の類を加える。1つは小エビの汁で煮て醬油を加える。1つは壺に入れ酒醬油を加え、水を隔てて煮爛する)」と紹介している〔横山、2015、p.97〕。



写真3-2-2 足ティビチ
写真提供 安次富順子食文化研究所

豚足料理の「足ティビチ」は、じっくり煮込んだ柔らかい煮物(汁物もある)で、加熱するとゼラチンになりゼリーのように喉ごしも滑らかで、沖縄の年輩者の大好物である。豚足は、体内たんぱく質のコラーゲンを多く含み、皮下組織等の構築を保つ働きをしている〔友利、2002、p.19〕。豚蹄(ぶたあし)の本文にある「皮膚を潤し…」との記述は、理に適っており先人の知恵に驚かされる。調理方法も現代と基本的に大きな違いはなく、今日まで受け継がれていることは興味深い。また、菜(63項目)類の気味(薬の性能)の文章に辛味・苦味食物としてニラ(菹)、フーチバー(艾葉、よもぎ)、ニガナ(苦菜)等はじめ34項目の記述がある〔横山、2015、p.57-58〕。ウチナーグチのフーチバーとは、フーチ(病氣)を治すバー(葉)を意味し、現在でも山羊汁、フーチバー・ジュシー(よもぎ入り雑炊)に入れて食されている。中国の「帝王神農」が、百草をなめて刺激(苦味・辛味)のある草木を薬と

したように「良薬は口に苦し」を示しているといえよう。『御膳本草』の著者である渡嘉敷通寛は、1817年23歳のときに中国へ留学、北京大学医院長より食医を学びその後琉球王府の侍医頭となった。1824年再び北京へ留学し琉球に戻り尚灝王の治療にあたった。薩摩へ医術の修行をする者が多かった時代に、二度も中国に渡り本草学の原点「医食同源」思想を奥深く極めた。「曰く病は気より起る。まず病原を調べその犯すところを知り、悉く飲食をもって治療の方剤がなされ、気を養えば病は自ずから治るものである」と述べている〔當間、1961、p. 1〕。「御膳本草」が上梓された時期に天保の大飢饉と呼ばれる災害が相次いで起こり〔新城、2014、p. 152〕、本来、王府で使用していた『御膳本草』の養生食の知識が、庶民の飢餓を救うため間切・村の定期介の時に検者、地方役人者を介して伝えられたと推察する。『御膳本草』が著された50年後の琉球藩時代に実施された大蔵省の調査によると、県内の漢方医は43人で、そのうち首里・那覇・泊の町方に39人宮古島2人、八重山島2人で、地方にはほとんど医師はいない状況であった。そのため、一般庶民にとって『御膳本草』にある養生食の知識は非常に重要であったと思われる。また、1879年の廃藩置県後は、首里の多くの役人が職を失い地方に流れたと考えられる。王府の医薬担当した人々も前述の楊氏野国家の先祖のように「屋取」となって、『御膳本草』のある食養生の知識を地方へ伝搬する役割を担ったと推察する。

3 近代沖縄における「クスイムン」養生食に関する文献資料

近代沖縄（1879年琉球処分～1945年沖縄戦）における「クスイムン」養生食に関する資料として、明治から大正時代までを対象としたA研究調査報告¹²（以降、A調査）と大正終わりから昭和の初めまでを対象としたB聞き書¹³（以降、B調査）がある。両調査より「クスイムン」。両調査より「クスイムン」の項目を選び、表3-2-4に家獣・家禽類、表3-2-5に菜・瓜類等の利用状況を『御膳本草』と比較してまとめた。なお、日常の養生食の「クスイムン」は○、病気の時に用いた「クスイムン」は◎で表した。

¹²A調査：外間ゆき、他6名（琉球大学教育学部家政学科）、1976年、「沖縄における食品使用上の特殊性に関する研究」文部省科学研究費補助を受けて沖縄の食生活について調査した研究報告書である。

¹³B調査：尚弘子、1988年『日本の食生活全集④7 聞き書沖縄の食事』

表3-2-4 「クスイムン」の家畜・家禽類、その他

	御膳本草	A調査	B調査
調査対象時代	近世琉球 1823年	明治～大正	大正終り～昭和初め
調査対象地域		6地区 (那覇・南部・中部 北部・宮古・八重山)	7地区 (那覇・南部・中部 北部・宮古・八重山・与那国)
協力者数(対象年齢)		74名(65歳以上)	95名(高齢者)
沖縄方言名(和名)	漢字名(効用)	療養時◎日常時○(利用法)	療養時◎日常時○(利用法)
1. ヒージャー(山羊)	羊(疲労回復、滋養強壮、冷え)	◎(桑の新芽、よもぎと汁)	◎(よもぎ、野草と汁)
2. シシ(豚肉)	豚肉(栄養補給)	◎(大根、野菜と汁、煎汁)	◎(大根、野菜と汁、煎汁)
3. チム(豚肝)	豚肝(貧血、栄養補給)	◎(人参、野菜と汁、煎汁)	◎(人参、野菜と汁、煎汁)
4. チー(豚血)	豚血(貧血、栄養補給)	◎(野菜と炒め物)	◎(野菜と炒め物)
5. ウシヌシシ(牛肉)	牛肉(栄養補給、風邪、咳)	◎(野菜と汁、煎汁)	◎(野菜と汁、煎汁)
6. トウイ(鶏肉)	鶏(栄養補給)	◎(日常食の汁物、炒め、煮物)	◎催乳剤(豚肉汁、豚足汁)
7. タマグ(鶏卵)	鶏卵(栄養補給)	◎(病人・虚弱者に卵焼、汁物)	◎(病人・虚弱者に卵焼、汁物)
8. アヒラー(あひる)	鴨(栄養補給)	◎(病人・虚弱者に汁物、煎汁)	◎(病人・虚弱者に汁物、煎汁)
9. ウシヌチー(牛乳)	牛乳(栄養補給)	◎(病人・虚弱児に飲ませた)	○(日常飲料)
10. ヒージャーヌチー(山羊乳)	山羊乳(栄養補給)	◎(病人・虚弱児に飲ませた)	○(日常飲料)

A調査とB調査において全ての地域で1番多く食していた「クスイムン」は、山羊(ヒージャー)であった。牛・馬は使役目的、豚は行事や換金目的で飼育した家畜であったのに対して、山羊は自家用たんぱく源の意味が大きかった。どの農家でも山羊は2～3頭飼育し、貧しい家でも折々に自宅で屠殺し食することができた。農繁期後の疲労回復や慰労会で大勢集まり食べたり、あるいは喘息や冷え性等の治療薬としても利用され、庶民の「クスイムン」として最上の地位にあった〔島袋、1989、p.117、143〕。『御膳本草』の羊肉の項目に、男子の五勞(肝・心・脾・肺・腎)七症(精力減退)や小児の癩癧(衝動的な行動)を治しとあり〔横山、2015、p.98〕、このことから『御膳本草』にある山羊の「医食同源」食思想が定着していることがうかがえる。

豚肉についてA調査では、全地域で正月前や行事の時に屠殺し、残った肉は塩漬けにした。脂は取って3～4か月間貯蔵し、折目(ウイミ)等に大事に使った。豚肉は日常食ではなく行事の時にいただく特別な食材であった〔外間ら、1976、以降①と記す p.69-70〕。一方、病気の時にも豚肉は、野菜と組み合わせた「実だくさんの汁物」や「シンジムン(煎じ汁)」等、貴重なたんぱく源として食した。その際、豚肉の肝臓や血は中国の食思想の「以類補類(いるいほるい)」、つまり体の弱っている部分を同じ臓器を食すことで栄養を補うという考え方の基、貧血改善等に利用している〔尚、2008、以降②と記す p.31-84〕。B調査では、商人の町として栄えた那覇での聞き取りにおいて、米、肉、野菜はほとんど市場で購入したとあり、そのため那覇では、行事の時だけではなく旧暦の1日・15日に肉汁、ラフティ等の豚肉料理を食べていたとある。

それ以外の地域では明治時代と同様に豚肉は行事の時に食されていた〔②、p. 52〕。昭和初期の那覇では豚肉はいつでも手に入るようになり、利用回数や調理方法の変化の様子が見え興味深い。鶏卵はA調査とB調査とも、日常的には用いられず病気や体力の弱った時や行事時に食べる貴重なたんぱく源であり、また換金品だったようだ〔①、p. 73〕〔②、p. 93-294〕。牛乳や山羊乳はA調査の明治時代、病人や虚弱児の栄養補給の「クスイムン」として記されている〔①、p. 73〕、B調査では、どの地域においても「クスイムン」の記述は特に見られない〔②p. 93-294〕。1889～1890年（明治22～23年）に那覇で牛乳屋開店とあり〔安里ら、1995、p. 232〕、流通拡大により牛乳の希少価値が薄れたと推察される。

表3-2-5 「クスイムン」の菜・瓜類、他

	御膳本草	A調査	B調査
調査対象時代	近世琉球 1823年	明治～大正	大正終り～昭和初め
調査対象地域		6地区（那覇・南部・中部 北部・宮古・八重山）	7地区（那覇・南部・中部 北部・宮古・八重山・与那国）
協力者数（対象年齢）		74名（65歳以上）	95名（高齢者）
沖縄方言名（和名）	漢字名（効用）	療養時◎日常時○（利用法）	療養時◎日常時○（利用法）
ニガナ（ほぞばわだん）	苦菜（胃腸、解熱、滋養）	◎（鯉や鮪煎汁、イカ汁）	◎（鯉や鮪煎汁、イカ汁）
フーチバー（にしよもぎ）	艾葉（胃腸、解熱、貧血）	◎（青汁、煎汁 山羊汁）	◎（青汁、煎汁、山羊汁、牛汁）
クワンソウ（あきのわすれぐさ）	萱草（不眠症治す）	◎（肉汁、煎汁）	◎（牛肉汁、煎汁）
ウイキョウ（ういきょう）	茴香（胃腸）	◎（魚やイカ、貝の汁）	◎咳、風邪（肉汁、魚、イカ汁）
ゴーヤー（にがうり）	苦瓜（夏の疲れ）	○（日常食の炒め、煮物）	◎夏バテ（絞汁、炒め物）
シブイ（とうがん）	冬瓜（解熱、利尿作用）	○（日常食、行事食の汁物、煮物）	◎腎臓病、利尿（煮物、生）
パパヤー（ばばいあ）	—（記載なし）	○（日常食の汁物、炒め、煮物）	◎催乳剤（豚肉汁、豚足汁）
粥		◎病人、産婦	◎病人、産婦

A・B調査の全地域で「クスイムン」として多く食していた野菜は、ニガナ（苦菜）とフーチバー（よもぎ）であった。ニガナは解熱剤として鯉・鮪の煎じ汁（クーイユ・ターイユシンジ）やイカスミ汁に用いられ、フーチバーは青汁、山羊汁に入れて解熱や貧血改善を目的として用いられていた〔①、p. 73-78〕〔②、p. 348〕。どちらも薬効性の高い野草であり、一年中海岸近くや道端に自生しているため、利用しやすしかったことも多く食された要因だと考えられる。

今回実施した島野菜アンケート調査（2024年、那覇南部・北部・中部・宮古八重山の4地区）結果は、28品目中、実際に調理し効用のポイントが高かったのはゴーヤー、シブイ、パパヤーの3品目であった。A調査において、ゴーヤー、シブイ、パパヤーを食した記述はあるが病気治療の目的の療養食としてではなく、日常の副食としての利用であった。また、ゴーヤーは中部（嘉手納村）、宮古の2地区では利用したとの記載は確認できなかった〔① p. 73-78〕。B調査で、ゴーヤーは夏バテ予防、シブイは腎臓の利尿作用とその効用の記載があり『御膳本草』にある効用と一致していた。一方、中部地区（沖縄市）の聞き取りで「ゴーヤーは昔、庭の日よけとして柵にならしたが、その後しだいに食用にされるようになる。独特の苦みが慣れるとかえっておいしく、なくてはならない野菜のひとつで、夏バテを予防する滋養のつく食べ物である」〔②、p. 137〕。とあり、ゴーヤーが広く一般に普及したのは昭和の初め頃の可能性が示唆された。パパヤーはA調査では、日常の野菜として汁物、イリチ

一、ンブシーで食したとある〔①、p.73-78〕。B調査では、パパヤーの催乳効用等の記載が見られるようになった〔②、p.137〕。パパヤーは、熱帯の国から導入された植物で、寒さに弱く台風時には倒れやすいという特徴がある。そのため、石垣ではマンジュマイ（万寿瓜）と言ひ、軟らかい幹の芯も含めて食したとされる〔①、p.73-78〕。1719年冊封使として来琉した徐葆光の『中山傳信録』の物産に「パイヤ/漢名は木瓜・木瓜・万寿果」とある〔原田、1999、p.530〕。しかし、1823年に著された『御膳本草』には記載の確認ができなかった。首里王府では「クスイムン」として認識していなかったか、現存する複数の『御膳本草』翻刻書の違いなのか、憶測の域を出ず今後の研究に委ねたい。

A調査の明治から大正までの養生食の中に粥とあり、病人や妊婦の養生食としてウケメー（白粥）や野菜を入れたボロボロジュージー（雑炊）にして食べたとある。首里の上流階級を以外は、3食芋が主食であり、お米は行事等の特別な病気時にしか食べることができなかったようである。明治12年農商務省のまとめた「日本人民常食調査」に、琉球は日常食の約93%が芋であったという数値は、芋が主食であったことを裏付けるデータである。〔②、p.51-52〕。B調査の昭和初めには、那覇に市場が開かれていたとあり、豚肉と同様に那覇では庶民も日常的に白米を食べていたが、ほとんどの地域は3食芋であった。経済、流通の発展により地域差が出てきた様子が見える。

〔新垣 慶子〕

第3節 沖縄長寿者の食生活に根付く「ヌチグスイ」養生食

1 長寿者の食生活の特徴

沖縄県は、1985年まで男女とも日本一長寿県であった。沖縄県の長寿の特徴は、単に元気で長生きしている〈高年長寿型〉というだけではなく有病者率が低いことも挙げられる。1985年の年齢階級別死亡率を全国と比較してみると、沖縄県は男女とも45歳以降において全国値より低く、特に60代及び70代以降は目立って低い〔宮城、1993、p.20〕。沖縄独特の長寿要因は次の4点と考えられる。①**温暖な気候**（年間の平均気温が約22℃の亜熱帯）であるため、年中屋外で活動できることから日常活動能力を保持することができる。②**命の尊さへの信仰**が自らの健康に対する意識を高めている。これは地理的に台風や干ばつによる飢饉等過酷な自然災害の多い環境の中で、自らの健康を守る意識を高めていると思われる。沖縄には、「ぬちどうたから〈命は宝〉」という言葉がある。沖縄芝居の中から生まれた言葉ではあるが、沖縄の金言のように老若男女に伝わり、現在でも生きている。③**共食の文化**が食を通して家族や社会との繋がりを大切にすることで、孤立することなく精神的な豊かさが心の健康となっている。④歴史的背景から育まれた**沖縄独特の食生活**が長寿に繋がっているという点である。

このような長寿要因の中から、世界から注目されるほどの長寿を誇った沖縄の「食」に注目して文献等を参考に3点(食材・調理法・食思想)の特徴をまとめた。

(1) 食材の特徴

食材の特徴として、ア 野草や薬草を含む野菜、イ 島豆腐、ウ 海藻、エ 豚肉を中心とした肉食の4点について述べる。

ア 野草や薬草を含む野菜

沖縄では、日常的に亜熱帯特有の野菜(特に緑黄色野菜)や沖縄独特の野草・薬草等をアタイグワ(家庭菜園)で育て、手軽に調理して食べるという習慣があった。野菜の摂取量は、1990年前後では全国値より約3～4割も多く、2000年前後では全国値より1割ほど多かった〔宮城、2018、p.21〕。伝統的な夏野菜のゴーヤー(苦瓜)の他、ナーベラー(へちま)、フーチバー(よもぎ)、ハンダマ(水前寺菜)、パパイア(ぱぱいあ)、カンダバー(芋の葉)、ウンチュー(ようさい)、チデークニー(島人参)、デークニー(島大根)、ンジャナ(苦菜)、サクナ(長命草)、イーチョーバー(ういきょう)、ンスナバー(ふだん草)、シブイ(冬瓜)、シマラッコウ(島らっきょう)、ターンム(田芋)等がある。沖縄の野草・薬草を含む野菜には、それぞれ独特な薬効を含むビタミン、ミネラル、食物繊維を含んでいる。

「かつての沖縄では、夏に水不足と酷暑のため葉菜類が極端に少なく、ウリ科の食品が中心であった。ウリ類は水分をたっぷり含む食品でその特徴を生かしてンブシー等を作るのである。加水せずとも食品から出てきた水分だけで実だくさんの汁物を作ることができる。共存するミネラルと一緒に溶出して、他のだしや塩分をそれほど必要としない。」〔新城他、1999、p.91〕

また、薬草の宝庫とも言われる沖縄では、温暖な気候であるため、住いや畑の周りに生える野草・薬草は年中利用できた〔宮城、1993、p.56〕。沖縄の野草・薬草を含む野菜の効用について、表3-3-1にまとめた。

表 3-3-1 沖縄の野草・薬草を含む野菜の効用

野菜名 (方言名)	主な料理名	効用	備考
苦瓜 (ゴーヤー)	チャンプルー ンブシー 和え物 揚げ物	胃腸が弱っているときに青汁にして飲む。 夏バテ予防・健胃効果がある。 (苦み成分モモルデシン、ビタミンC)	乳幼児のあせもや湿疹に、葉を煎じた液を風呂に入れて用いる。
ばばいあ (パパイヤー)	イリチー 煮物 汁物	胃弱や消化不良等に熟した果実を生食するか、ジュースにして飲む。産後、母乳の出を促す。	肉と一緒に煮込むと肉を柔らかくする働きがある。(パパイン酵素)
冬瓜 (シブイ)	ンブシー 汁物	むくみに種子や果皮を乾燥させたものを煎じて服用する。便秘にも煎じて服用する。	
白瓜 (モーウイ)	ンブシー イリチー 和え物	むくみの改善、利尿作用がある。 胃腸に良く、煩渴を止める。 夏バテ予防になる。(ビタミンC、カリウム)	
らっきょう (ラッチョウ)	漬け物 チャンプルー	体力低下の改善効果がある。 風邪の引き始めにも食べる。	
へちま (ナーベラー)	汁物 ンブシー チャンプルー	風の咳止めや痰切りにへちま水を飲む。 月経過多に種を煎じて服用する。 利尿作用、むくみの解消効果がある。	へちま水は化粧水に利用される。
高菜 (シマナー)	チャンプルー	風邪の引き始め等に、葉茎を食べる。	漆かぶれに、葉茎の煎じ液で患部を洗うこともある。
かぼちゃ (チンクワー)	チャンプルー	神経の疲れに食べる。	条虫駆除薬として、種を乾燥させ、粉末にして服用する。蟻虫、回虫の時にも用いることがある。
水前寺菜 (ハンダマ)	和え物 タシヤー	血行不良や貧血に葉や茎を食べる。 目の疲れや腫れ、風邪の引き始めにも同様に用いる。	
苦菜 (ンジャナ)	和え物	腹痛や下痢、胃腸炎等に生の葉茎をつついて汁をだし、その汁を湯で薄めて飲む。 風邪等の発熱に鯛と一緒に葉を煎じて飲む。 (ターイユシンジ) 疲労回復、滋養強壮、解熱、催乳等の効果があり、夏バテ防止にも良い。	できものに生の葉を外用する。
よもぎ (フーチバー)	ジュージー 汁物	腰痛や神経痛に葉を乾燥させたものを煎じて服用する。子宮出血等の止血薬として、また風邪の引き始め、婦人の産前産後の健康維持や胃腸炎や腹痛にも葉を煎じて飲む。青汁にして飲むこともある。	入浴剤として腰痛、冷え性、皮膚病等に利用する。
ういきょう (イーチョーパー)	魚汁 肉汁	食欲不振時、風の咳止めや痰切りに果実を乾燥させたものを煎じて飲む。腹部にガスがたまって気分がすぐれない時も果実を煎じて飲むか、粉末にして飲むこともある。咳止め、風邪の発汗、健胃効果がある。	
ようさい (ウンチェー)	タシヤー	解毒に煮て食べる。	皮膚病に、生の茎葉を煎じた液で患部を洗う。
ふだん草 (ンスナバー)	和え物 煮物	婦人病に葉茎を煮て食べる。解熱や解毒に葉茎を煮て、または粥にして食べる。 (カルシウム、鉄、カリウム、ビタミンA・B ₁ 豊富)	アクが強いので、しっかり茹でてから用いる。
秋の忘れ草 (クワンソウ)	肉類の汁物	睡眠不足時に、根または葉の根元の白い部分を肉と煮て食べるとよいといわれている。 食欲の低下や疲労回復、むくみに根を刻んで乾燥させたものを煎じて服用する。	
長命草 (サクナ)	ヒージャー(山羊)汁の具 刺身のつま	風邪の引き始めの発熱、腰痛に根を刻んで乾燥させたものを煎じて服用する。 若い茎は魚の中毒を防ぐといわれる。 高血圧の改善にも良い。	

[西大、2002、『沖縄野菜の本』参考に作成]

イ 島豆腐（沖縄豆腐）

島豆腐は、沖縄の食生活に欠かせないもので、全地域にわたってよく食べられていた。チャンプルー、ンブシー等日常の家庭料理として、また豆腐を固める前のゆらゆらしたやわらかい「ゆし豆腐」も好んで食べられる。そのほか、年中行事の揚げ豆腐、泡盛の肴として生の豆腐の上にスクガラス(あいごの子の塩辛)をのせたものや珍味の豆腐ように至るまで全島津々浦々で多様に使われ、まさに豆腐の島といえる。

島豆腐1丁の重量は900g~1000gもあり、本土の木綿豆腐1丁約300gの約3倍となる。昭和初期の食の記録によると沖縄の豆腐の摂取量は、全国値と比べて2倍以上を占め日常の主となるたんぱく源は、この島豆腐であった。本土の木綿豆腐の煮搾り法とは製造方法が異なり、生搾り法で製造するため木綿豆腐に比べて水分量が5%ほど少ない。そのため、島豆腐の方がたんぱく質、脂質、ビタミンB₁・B₂、さらにカリウム、鉄等のミネラルが多く含まれている。したがって、沖縄では日常の食事から植物性たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを容易に摂取していることがわかる。

柳田國男が書いた『海南小記』に大正時代の豆腐の話として次のような一文がある。

「西宿の名護街道等を通ってみると、買う家の数よりも多くはないかと思うほど、どこの家でも豆腐を作って売っている。表を囲うた石垣の片隅、例のガジマル樹蔭等に、ビール箱を少しこわしてそれへ板ガラスをはめ、わずかの豆腐を並べてその箱を枝につり、また杭の上にのせている。いわゆる人なしあきないである。(中略)この辺の豆腐はしばってから後に煮るといふ。箱も蓋もともに釜の中に入れて見えて、その押しずしの蓋のような下駄が、黒く水じんでいる。あるいはまたわれわれの雪花菜のごとく、大きな桃の形をした豆腐もよく見かけた。それを4つにも8つにも切って売る。野武士のごとき剛健なる豆腐である。」〔柳田、1972、p.77-78〕。

また、沖縄は1899年(明治32年)から日本有数の移民県で、ハワイや中南米へ多くの「常民」が海を渡っていった。その時、限られた手荷物の中に豆を挽く石臼をもっていった人々がいた。石臼さえあれば、豆腐を作り何とか食いつないでいけるのではないかと必死の思いで、あの重い石臼を開拓地まで持っていったのだ。今も昔も沖縄の人々にとって、豆腐はなくてはならないものだった〔高木、2009、p.28〕。沖縄復帰の1972年(昭和47年)、豆腐の作り方も食品衛生法上本土並みを強いられるところだったが、アチコーコーの島豆腐製造法は譲れないと粘り強い交渉が重ねられ島豆腐は守られた。しかし、2021年HACCAPによる衛生管理の義務化に伴い、55℃以上で管理し、55℃を下回った場合は3時間以内に消費するか冷蔵保存が必要となり、管理の難しさからアチコーコーの島豆腐は再び存続の危機に陥っている。

り海藻

沖縄の海藻にはスヌイ(もずく)をはじめアーサ(ひとえぐさ)、ひじき、わかめ、モーイ(いばらのり)等がある。原っぱで生育する藻類の1種であるモーアーサ(ねんじゅも)があり、それも含め日常によく食べられていた。沖縄のもずくは、「おきなわもずく」という名称で本土のもずくより太く、ぬめりが強いのが特徴である。もずくの主な成分であるフコイダンは抗がん作用がありカリウムや整腸作用のある食物繊維が多く含まれている。塩蔵することにより、年中食することができる。アーサは、豆腐と組み合わせたすまし汁(アーサ汁)が定番であり、ひじきやモーアーサは、主にイリチー(炒め煮)にして食された。昆布は、江戸時代に北海道から沖縄に移入され、琉球料理として定着したといわれている。沖縄で利用される昆布は「長昆布」が主であり、安価で柔らかく食用に適している。本土では、「だしをとるもの」として利用されるが、沖縄では昆布そのものを食するため、豊富な栄養を十分に摂取することができる。クーブイリチー(刻み昆布と豚肉の豚だしの炒め煮)、豚肉と昆布の汁物、昆布巻き等、さまざまな料理に欠かせない食材である。家計年報(平成2年)によると、沖縄県の1世帯当たりの年間昆布購入量は964gで、全国値の632gの1.5倍も多い〔宮城、1993、p.58〕。

このように昆布が多食されるようになった要因には、昆布が乾燥保存食品であるため、台風襲来の災害時に非常食として重宝がられたという点が挙げられる他、豚肉との組み合わせで料理全体が柔らかく旨味を増し、今でも行事料理に欠かせないものとなっている。海藻の健康効果は、①抗菌・抗酸化作用 ②抗腫瘍・抗ガン作用 ③海洋療法 Marine-therapy 作用 ④血圧降下作用 ⑤コレステロール降下作用等、生活習慣病の予防に大きな効果があることが報告されている〔尚、2008、p.88〕。

エ 豚肉を中心とした肉食

エ 豚肉を中心とした肉食

沖縄は、古くから猪やジュゴン、家畜の動物を大切な食料源にしてきたことが肉食習慣と伝統的な料理法の定着に繋がったといわれている。仏事であろうと肉料理を供え、精進の観念はあまりない。琉球は、中国からの冊封使接待のために多くの豚肉を利用したことが豚肉の食文化形成に繋がったといえる。接待として発展した豚肉の食文化は、時代とともに庶民の間に正月や節目には必ず豚肉料理を食べるといった普遍的な習慣になっていった。庶民にとって、1年に3～5回ほどの特別なご馳走であって、日常的には甘藷とみそ汁、たまに豆腐や野菜の汁を食べるといった貧しい食生活だっただけに、節目に食べる豚肉は重要なたんぱく源となった。また、豚肉のあらゆる部位を巧みに調理することが、長寿を支えたともいえる。「クスイムン」として代表的なチムシンジ(豚肉と肝臓の煎じ汁)には類を以て類を補う「似類補類」という考え方の基、肉の部位や内臓を料理にうまく活用してきた。現在でも豚肉は行事料理としてなくてはならない食材である。沖縄では皮付きの豚肉が一般的に使用さ

表 3-3-2 沖縄でよく利用される海藻〔尚、2008、p.86〕

分類	緑藻類	褐藻類	紅藻類
和名	あおのり あなあおさ	もずく ひじき わかめ	くびれおごのり タ きりんさい(ツノマ) とさかのり 紫のり あまのり
方言名	アーサ ウアーアーサ	スヌイ シヌイ スヌリ ヒジキ ワカメ	カーナ アラナ " チヌマタ・イーシ ヌーイ・ヌーリ
利用方法	アーサ天ぷら(かき揚げ) つくた煮 など	酢の物・和え物 みそ汁の実 もずく雑炊 油炒め など	酢の物 海藻サラダ さしみのつま " 油炒め

れているが、他県では見られない特徴である。皮に含まれるコラーゲンは、長時間煮込むことでゼラチンとして動物性たんぱく質を摂取することができる。1982年の国民栄養調査によると全肉類摂取量は全国値が70.8gであるのに対し、沖縄県は94.3gと全国値より約3割も多い〔宮城、1993、p.50〕。豚肉は全国値の1.4倍となっている〔宮城、1993、p.50〕。前述の豆腐摂取量から豆類摂取量と肉類摂取量を比較すると、どちらも約90gとなり動物性たんぱく質と植物性たんぱく質のバランスが良いことがわかる。

表3-3-3に豚肉の部位と調理法、表3-3-4に骨、内臓の調理法を示す。

表3-3-3 豚肉の部位と調理法 () は方言名

分割法		調 理 法	備 考
一般分割法	沖縄分割法		
1 あたま Head	1 顔面 (チラガー) 2 耳肉 (ミミガー)	炒め物 酢の物 酢の物・和え物 炒め物	直火で焼いて、毛を充分こそげとり、きれいに洗って、そのまま20～30分茹でる。 細めのせん切りにし、塩でもみしばらく置く。熱湯をかけて脂気や塩気を抜いて用いる。 脂や肉をよくとってコリコリしたところだけを用いる。
2 肩肉 Sholder 肩ロース Boston Butt 肩正肉 Picnic Sholder	3 首肉 (クビジリ又はクンチャマー) 4 脇下肉 (グーヤーヌジ)	炒め物 汁 煮物	顔肉と同じようにこしらえ、細かく刻んで用いる。 多少脂味のある赤肉でラフテー等に用いられる。
3 背肉 Loin フィレ Fillet テンダーロイン Tender loin	5 背肉 (ポーニク・ボージシ) A ロース (ポーニク・ボージシ) B ロース (ムディグチ) ヒレ (ウチナガニー)	蒸し物 煮物 煮物(ラフテー・味噌煮) 煎じ 酢の物	上肉といわれ、柔らかくゆでてから煮詰めたり、生のまま調味液に浸して焼いたり(焼肉)蒸したり(ミヌダル)する。 A ロースに比べて脂身があり、煮物にはこのほうが好まれる。 柔らかいので、専ら病人老人の滋養食として用いられる。
4 腹肉、バラ、 三枚肉 Beily. Bacon	6 腹肉 (ハラガージン) アチハラガー ナカハラガー ヒレハラガー	煮物 炒め物 汁の実 漬け物(塩漬)	煮減りが少ないこと、脂の層があるため柔らかいことでよく用いられる。沖縄の重箱料理になくはないものである。毛焼きをし、よくこそぎとって用いる。 脂肪の層の付き具合で3通りに分けられているが、層が薄いのがよく用いられている。塩蔵して貯え、必要に応じて用いる。
5 モモ肉 トックリ Ham	7 モモ肉 チビジリー アシヌジ	煮物 汁	硬いので、煮込み料理に用いる。
6 脚 Leg	8 脚(アシ) 脚上部 (フィサガー) 脚下部 (チマグー)	汁 煮物	豚肉の料理としては脂っこくなく、軟骨は老化を防ぐということで老人に好まれる。 火で充分毛焼きをし、毛、皮膜をこそげとり、湯洗いをして用いる。大根・冬瓜、昆布・ごぼう等と煮込んで用いる。足ティビチ、チマグーの汁等がある。

〔新垣、1977、琉球大学教育学部紀要21集 p.190 一部修正〕

沖縄分割法は、部位の特徴によって細かく使い分けていることがわかる。

表 3-3-4 骨、内臓の調理法

骨及び内臓	調理法	備考
1 肋骨 (ソーキブニ)	汁	骨についている肉の脂を取り除いて、柔らかく煮る。 豆腐、昆布、大根、冬瓜等と煮込む。ソーキブニの汁、ソーキの吸い物等がある。 専らだしをとる。沖縄そばのだし汁になくってはならないもの。だし汁に大根、ごぼう、昆布等を入れて煮込んだりする。
2 腰骨 (クシブニ)		
3 尾骨 (ジュブニ)	スープ用	
4 グーヤーブニ	〃	
1 肝臓 (チム)	素煮	塩でもみ洗い、水につけて血抜きをする。茹でて塩で食べる。(素煮) アダン、おおぼこ、人参等と煎じ病人用・日常滋養剤として用いる。 よく洗って、アダン、よもぎ等と一緒に煮る。 2つに縦割りにし、中の白いところを充分に取り除く。塩でもみ洗いして水につけて臭み抜きを充分して用いる。 塩でもよくもみ洗いをして用いる。最近ほとんど市販されていない。 人参と一緒に煮込んで用いる。咳に効くといわれている。 肺臓と一緒に用いる。またこれだけで用いることもある。 胃・腸壁をこそげとり、よく洗い、天ぷら油で炒めた後、湯とおからで臭みが取れるまで充分もみ洗いする。鍋に入れ、煮汁を何回も取りかえながら臭みを除く。この後柔らかくなるまで煮る。生姜、みかんの皮等を入れるとよい。柔らかくなったものをせん切りにし、今一度よくゆでる。だし汁でよく煮て吸い物の実にする。(中身の吸物) 凝固したものを角きりにして、汁の実やもみほぐして切り干し大根等と油炒め(チーイリチー)にする。25回忌、33回忌に用いる。また歯痛みやのぼせに効くともいわれる。 2~3分茹でた後、舌の表面のザラザラした表面を薄くこそぎ取る。 煎じ汁は、咳に効くといわれる。 ロースの下にある脂肪で最も美味とされている。 内臓についている脂肪で最も廉価である。 脾臓のまわりについている網状の脂肪。
2 脾臓 (タキー)	煎じ	
3 腎臓 (マーミ)	煎じ	
4 肺臓 (フク)	酢の物、和え物、炒め物 煎じ	
5 心臓	炒め物 煎じ 煮物	
6 胃 (ウフゲー)	汁	
7 大腸 (ウフワタ)		
8 小腸 (イーワタ)		
9 血液 (チー)	汁 煮物 炒め物	
10 脳 (ジーアンダー)	揚げ物	
11 舌 (シバ)	汁	
12 脂肪 (アンダ)	煎じ	
① ボーニクヌシ チャアンダ	製油	
② シシアンダ	(キジアンダ)	
③ ワタアンダ アミアンダ	チムアチ	

[新垣、1977、琉球大学教育学部紀要 21 集 p. 191 一部修正]

各部位によって、丁寧な下処理がされていることが示されている。現在では、買い求める人も減り、出回っていない部位等もある。

(2) 調理法の特徴

ア バランスの良い食材の組み合わせ

豚肉（動物性たんぱく質）または島豆腐（植物性たんぱく質）と野菜の組み合わせが多く、一皿に栄養バランスが整った食材を組み合わせで調理していることがわかる。

(ア) チャンプルー(島豆腐と野菜)

焼き目を付けた島豆腐と季節野菜の炒め物。水っぽくなく、からりと仕上げる。沖縄の特徴ある野菜を油炒めすることにより脂溶性ビタミンの効率よい吸収に役立っている。たんぱく質源とビタミンやミネラル源の微量栄養素が栄養的相互補完的な役割を果たしている。

例) ゴーヤーチャンプルー、他の野菜を使ったチャンプルーとして、マーミナー(もやし)、タマナー(きゃべつ)、チキナー(からし菜)等。

(イ) ンブシー(豚肉と野菜、島豆腐と野菜)

豚肉・島豆腐と季節の野菜を味噌で煮込んだ煮物と汁物の中間くらいに仕上げた料理。水分の出やすい野菜が利用される。

例) ナーベラー(へちま)ンブシー。他の野菜を使ったンブシーとして、ゴーヤー、シブイ(冬瓜)、ンスナバー(ふだん草)、かぼちゃ等。

(ウ) イリチー(豚肉と昆布、豚肉と野菜)

乾物や根菜類の水分の少ない食材を十分に炒め、だしをたっぷり使って味のしみ込みをよくした炒め煮。

例) クーブ(昆布)イリチー。他の食材を使ったイリチーとして、パパヤー(ばばいあ)、スンシー(めんま)、グンボー(ごぼう)、チデアクニー(島人参)等。

(エ) 汁物(肉類・野菜・昆布・魚介)

多くの汁物があり、豚だしとかつおだしを併用した濃厚なだしを使うのが特徴的で、豚肉をはじめとし、昆布、島豆腐、野菜等を実だくさんに入れて、一品で汁物とおかずの二役をこなす栄養的にも優れた汁物である〔新島、1983、p. 46〕。仕上げに脂(ラード)を入れること(現在はほとんどなされていない)も独特である。汁物の材料はさまざまにゆし豆腐、田芋の茎(ずいき)、中身(豚の大腸、小腸、胃袋)、足ていびち(豚足)、イカスミ等がある。代表的なものに豚肉の汁物が多く、これらの汁物は決まって昆布や大根等が入ったごった煮のような汁物である。その他に、かつおだしでアーサ汁(あおさと島豆腐の吸い物)やカチュー湯のようにかつおの削り節と味噌にお湯をかけるだけのシンプルなものもある。

例) 足ティビチ汁、ソーキ骨の汁、ムジ汁、中身汁、鶏汁、イカスミ汁等

(オ) シンジムン

効用のある食材を長時間煮てエキスをスープに引き出す手法である。エキスだけを飲み干すこともあれば、食材も一緒にシンジムンとしていただく2通りの食べ方がある。内臓のシンジには、煎じるときに必ず泡盛をたっぷり入れること、そしてよもぎ、苦菜、島人参、にら、ういきょう等の薬草とともに時間をかけて煎じ、それぞれの食材の持つ特殊成分の相乗効果を巧みに利用するということである〔尚、2008、p. 32〕。

例) チムシンジ、ターイユシンジ、イラブー（海蛇）シンジ、山羊汁（ヤギグスイ）等。

イ 豚肉の丁寧な下処理、部位に合わせた巧みな調理法

豚肉の調理法の特徴としては、生肉を塊のまま茹でてから使うことである。茹でることで肉に含まれる脂肪分はかなりの量が茹で汁に流れ出ていく。調理前と調理後のエネルギー量と脂質を表3-3-5に示した。

表3-3-5 主な豚肉料理の調理前と後

料理名	エネルギー量 (Kcal)		脂質 (g)	
	調理前	調理後	調理前	調理後 (残存率%)
ソーキ汁	213	132	13.6	4.0 (29)
中身の吸物	200	99	17.2	3.8 (22)
足ティビチ	349	216	23.0	10.8 (47)
イナムドゥチ	248	132	12.5	5.2 (42)
ラフテー	790	625	60.3	52.3 (87)
ミミガー刺身	162	120	9.5	5.4 (57)

〔尚、2000、p. 49 一部修正〕

茹でた肉は雑味なく利用されることはもちろん、茹で汁も野菜や昆布等を煮ることにより複合的なコクのある料理を生み出す。茹でた後の茹で汁に流れ出た豚脂も保存して適宜使用される。沖縄の豚料理は皮付き・骨付きで利用されることも特徴的である。皮付き・骨付きであることから、長時間煮ることは必須である。泡盛が庶民にも使われるようになってからは、この豚肉の臭みを取ることや柔らかくすることに利用されている。臓物や豚の顔・耳等も塩もみして茹でるなどの丁寧な下処理を施すことで臭みやアクを取り除き、調理していることが沖縄の豚肉文化の重要なポイントとなっている。

『沖縄県史 各論編 第9巻 民俗』に次のように記されている。

「明治中頃に沖縄を訪れた笹森儀助は、『南嶋探験』で「豚肉料理ノ精密ナル、肉食ヲ主トスル西洋人モ恐クハ一歩ヲ譲ラン」と述べており、現在もこのような豚肉食に関する豊富な知識や技術が伝承されている。」〔萩原、2020、p. 157〕

り複合的なコクのあるだし

中国料理の影響を受けて、濃厚なだしを好み、主に豚だし・かつおだしが多く使われている。だし昆布を使う習慣はない。汁物には、豚だしとかつおだしを半々に合わせ、両方の持ち味を引き出す〔新島、1983、p. 44〕。

(3) 長寿者に見る医食同源の食思想

沖縄の地理的環境やたびたび受ける自然災害においては、食料を確保することは困難であった。そのために手に入る数少ない全ての食料に対して感謝をもつていただくことは自然なことであった。また、貧しい庶民にとって医者にかかることはできないことから「食」そのものが病に対する予防的な意味合いを持つことに医食同源の思想が重なる。身近に手に入る食材を食体験から効用について口伝えに継承していった。各家庭で小さな空いた土地に野菜を育てる、いわゆるアタイグラーがあり、野草や薬草を巧みに取り入れるという食の知恵が親から子へ生活の中で伝えられていった。戦中から戦後にかけて村落に近い山野はかなり破壊され、植生は荒廃し戦後はヨモギさえ簡単に手に入らない時代があった。しかし、戦前のように医食同源の食思想に基づいた健康管理を再興しようとする動きがあり、主婦のための薬草の知識と家庭栽培について記した書物等も出版されるようになった。沖縄の養生食—伝承の「クスイムン」に関する調査研究』によると、シンジムンのレシピは、全てのレシピ 61 のうち 27 が「〇〇の煎じ汁」となっている。代表的なものに白イカの煎じ汁、ふなの煎じ汁、鯉の煎じ汁、山羊の煎じ汁、牛肉の煎じ汁、豚肉と肝臓の煎じ汁、鶏の煎じ汁等が収録されている〔尚、2008、p. 32-33〕。これらは、病気・虚弱な時の薬効ある滋養食、お産・離乳食に至るまで生活の知恵と体験で生み出されたクスイムンとして、家庭や地域に広がり定着していった。

2 代表的な家庭料理・養生料理

沖縄の代表的な三大調理法による家庭料理と医食同源の汁物・シンジムンを紹介する。

〔写真提供 安次富順子氏〕

(1) ゴーヤーチャンプルー

夏野菜の王者といわれるゴーヤーと島豆腐の炒め物、最も親しまれているチャンプルー。苦みの苦手な人は、薄く切ってしっかり油をなじませる等の工夫をする。



写真 3-3-1 ゴーヤーチャンプルー

(2) ンスナバーンブシー

冬野菜の代表ンスナバー(ふだん草)を味噌味で煮込んだ素朴な家庭料理。〔新島、1983、p. 100〕ンスナバー(ふだん草)は秋から春にかけて出回り、葉柄が太く、アクが強いので、しっかり茹でてから用いる。カルシウム、鉄、カリウムが豊富でビタミンA、B2に富んでいる。

〔松本、2018、p. 31〕



写真 3-3-2 ンスナバーンブシー

(3) デークニーイリチー

冬大根のおいしい時期に、大根を主材料にして豚肉等の具を数多く入れて作る贅沢な野菜料理。〔新島、1983、p. 97〕



(4) イカスミ汁

イカのすみで仕立てた真っ黒い汁。イカの他に豚肉と苦菜が入る。「クスイムン」としても親しまれている。豚肉、脂身の少ない赤肉、ゴーヤーヌジ、豚肩ロース、もも肉等が使われる。サギグスイ(下げ薬)といわれ、のぼせ、頭痛、産後の回復に効くといわれている。また、長く煮ると効力が落ちるともいわれる。



写真 3-3-4 イカスミ汁

(5) チムシンジ (豚肉と肝臓の煎じ汁)

シンジグスイの代表的なもので、豚の肝臓と豚肉を島人参、苦菜とともに煎じたもの。チム(肝臓)と島人参等煎じてその汁を病人に飲ませる。疲労回復、万病に効くとして今でも多くの人々が口にしている。特に妊婦にすすめられる。栄養学的にも納得できるもので、お年寄りも、必ず黄色でごぼうのような形状の島人参でなければ効き目がないと言う〔尚、2008、p. 29〕。



写真 3-3-5 チムシンジ

〔古堅 由紀子〕

第4節 健康長寿復活に向け今後の取り組み

1 現代の食生活の健康長寿を阻む要因

長寿県といわれた沖縄の食生活には、歴史や文化風土に根差した食材、調理法及び医食同源の食思想が根付いているといわれている。沖縄独特の医食同源の食思想から生み出された食生活は、土産土法を基にした野草や薬草を含む野菜、島豆腐、海藻そして豚肉を中心とした肉食にあるといえる。先人たちは、体験的に知り得た知恵を口伝えに繋ぎ活かしてきた。しかし、平均寿命全国順位の年次推移を見ると2000年には26ショック(平均寿命全国順位男性26位)、その後も下降の一途で2020年(令和3年)には男性43位、女性16位となっている。健康長寿を阻む要因について、令和3年度沖縄県県民健康・栄養調査結果では、まず、肥満の問題を挙げ、その食生活の課題として①野菜の摂取不足(カリウム摂取量の低さ)②食塩摂取過剰(全国の平均値より低い、目標量を超えている)③脂質の過剰摂取と報告されている。

課題①の野菜摂取不足について、沖縄県県民健康・栄養調査結果の年次推移をみると男性においては平成10年と令和3年を比較してみると70歳以上を除いた全世代で減少していることがわかる。特に30代は、231.4gから191.0gと40gも減っている。女性では、40代50代において10g程度ではあるが減少している。令和3年の平均摂取量は、約272gで全国平均の281gを下回っている。推奨されている野菜の量350gに約80gも少ない。1990年代で長寿の要因に挙げられていた野菜摂取量は、今や全国値にも届かない状態である。今回の島野菜のアンケート結果より身近にあった苦菜やニービル(のびる)等の島野菜は近年認知度が低くなり、市場に出回っていないという流通面の問題が挙げられた。調理法を知らない世代が購入を渋れば、買い手をなくした島野菜はますます市場に現れなくなる。希少な島野菜は、馴染みの味になっていないため好まれていないのではないかと考えられる。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、効能ある成分を含む島野菜には独特な苦みやアクがあるものも多く、利用法には先人たちの知恵に耳を傾けることも重要であり、風味を活かすような新たな工夫も必要であると考えられる。

次に課題②の食塩摂取過剰の問題である。沖縄の料理は、だしを上手く使うことでアジクータ(コクのある味わい)な料理となっているため、塩分は少なく済む料理である。そのことから伝統的な郷土料理が塩分の過剰摂取の原因になっているとは考え難い。男女ともに令和3年の年齢調整値では全国値を下回っていて、男性の全国値が10.8gに対して沖縄は8.7g、女性の全国値が9.1gに対して沖縄は7.4gである。とはいえ、1日当たりの摂取量は、目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を超えている人の割合が約6割にのぼる。飽食の時代となった現在、沖縄料理以外のさまざまな料理や便利な加工品が使われることによる塩分過剰であると考えられる。また、郷土料理離れの原因として、豚だしをとることに時間を要するため、現代の食生活の中で郷土料理を調理するハードルを高めていると推察される。

最後に課題③の脂質の過剰摂取の問題である。沖縄の料理の特徴として丁寧な豚肉の下処理により、表3-3-5に示されている通り、過剰な脂質は除かれている。沖縄風調理法と一般調理法の2群の脂肪を比較したデータでは1日20gも脂肪が減少していた〔山本他、1999、p.89〕。長寿を誇っていた時代、飽和脂肪酸の多い豚脂を大切に使用しており、脂質の過剰はむしろ郷土料理離れと海外の料理が入ってきたことによるものではないかと考えられる。特に戦後、沖縄県がいち早く洋食の影響を受けたことは容易に推察される。アメリカ統治の影響による肉食文化の強化や食の本土化、インスタント化・簡素化の進行が長寿の陰りをもたらしている。

基盤にある肥満の問題は、食事のバランスの問題ともいえる。長寿県であった時代の食生活は、野菜を多食することでビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取し、必要な栄養を取り込み、過剰にならないようなバランスが取れていたと推察する。土産土法を基にした食生活を現代の生活に定着させるには、新たな試みの必要性が示唆される。

(古堅由紀子)

2 健康長寿復活に向け今後の取り組み

2020年の沖縄県の平均寿命は女性16位、男性に至ってはワースト5の43位という結果であった。ある一定の年齢の人があと何年生きられるかという「平均余命」を見ると、沖縄県の75歳以上の男性は全国2位、女性は1位と高齢者の平均余命が長いことが示されている。県全体の平均寿命が低下している原因は「働き盛り世代(20歳から64歳)」の生活習慣病・合併症による死亡率が顕著に高いことであり、今、沖縄県は長寿世代と短命の若い世代がひとつの島の中に共存している状況だといわれている〔県保健医療部、2023発表〕。

長寿者の食生活の特徴の1つとして野菜、特に緑黄色野菜の摂取が多いことがいわれている。明治時代にはニガナやフーチバーが多く食べられており、一年中手に入ることや解熱剤としても用いたことがこれらの野菜を多く摂取する要因になったと推察する。今回、本事業で実施した島野菜アンケート調査では、ゴーヤーやパパヤーを多く摂取するという結果となった。安価な西洋の解熱薬品が家庭に常備されている現代において、ゴーヤー等の入手が簡単に調理しやすい野菜が上位を占めた。時代とともに「クスイムン」とする野菜の種類が変わっていく一方で、野菜は「健康のために大切だ」と多くの高齢者の方が回答しており「医食同源」の考えが現代でも高齢者の中に変わらずに根付いていることを実感した。コロナ禍を経て、急速にグローバル化が進んだ現代社会において、これまで以上に遠く離れた多くの国から手軽に食べ物が入る時代となった。何もなかった時代から今や何でも手に入る時代へと変化している。「不易流行」という四字熟語がある。いつの時代でも変化しない本質的な「不易」を大切にしながらも、時代に応じて変化する「流行」も取り入れていく両面が大切だと捉える。今後さらに加速化する時代を迎えても「医食同源」「クスイムン」の食思想を「不易」として、働き盛り世代、若い世代に伝え継いでいき、時代に合わせて変えていくべきことは何かの選択することが必要だと考える。沖縄の気候風土に合った食材や先人達の知恵が詰まった調理法(土産・土法)の伝統的な日常にある「医食同源」食文化を不易の基本理念として、健康長寿復活にむけて普及活動を展開していくことが大事だと考える。そのためには、行政、学校を中心とした教育現場、生産業者、企業組合団体、健康を担う職能団体、何よりも地域の健康づくり実践者である食生活改善推進員や多様な食関係のグループと横に連携した活動が望まれる。

[新垣 慶子]

第5節 小括

初めにどのような「クスイムン」がいつの時代にあったのかを把握するため、関連史料を整理した。古琉球時代の『朝鮮王朝実録』には、与那国島へ漂流した朝鮮人へ島民が最初に粥と蒜（ひる）の食べものを与え、その後ご飯と干し魚を与えたとの記録があり、体調に合わせ食べ物を提供していたことがわかる。また陳侃『使琉球録』には、「医者も薬もないが琉球人は体質と養生で健やかであった」とある。このように古琉球時代は、医師はいなくとも、身近にある土産のものを利用し経験により食養生をしていたことがわかる。徐葆光『中山伝信録』によると琉球には仏教の寺があり、そこでは肉食禁止、強臭気（にんにく等）禁止との記録がある。琉球では仏教が定着しなかったと同様に獣肉、五辛野菜を禁止は定着しなかったことがわかる。1800年李鼎元『使琉球記』に、現在でも高級食材の「クスイムン」のいらぶうみへびを冊封使に進呈しており、200年前からいらぶうみへびは重宝されていたようだ。

次に、琉球国王の日常の食療養指南書にある『御膳本草』の「医食同源」の思想が全島に伝播した経緯について整理した。『御膳本草』が著された近世琉球は、日本と中国との交易を通して多くの文化が開花した。医学も体系化された本草学（漢方医学）が導入され発展し、王府はこの本草学の発展を後押しする政策を発令した。摂政羽地朝秀は士族が医者になることを奨励した政策により、医者へ道が新たに拓かれた。さらにその後に三司官になった蔡温による平民も医者になることを許可した政策や、儒教思想による意識改革を目指した『御教条』教本による首里・那覇、各間切・村での毎月1日・15日に読み合わせ会を義務付けた政策などが挙げられる。一方、国王の日常の食養生書として著された『御膳本草』は、琉球の食物を用い一部は琉球方言や琉球地域の調理法で記されており、他の本草書にはない優位性があった。そのため大規模な災害が続いたこの時代、『御膳本草』にある知識は、全ての間切・村の定例の読み合わせ会で伝えられたと考える。廃藩置県後は、職を失った王府内の医者や薬草管理者等の人々が各地域に離散していったことも、『御膳本草』の知識が伝播した要因の1つであろう。

世界から注目されるほどの長寿を誇った沖縄の食については（1）食材（2）調理法（3）食思想の3点の特徴を整理した。（1）食材の特徴は野菜・島豆腐・海藻の多食と豚肉の全部位の利用が挙げられる。亜熱帯特有の野菜（特に緑黄色野菜）や野草・薬草等をアタイグラー（家庭菜園）で育て、手軽に調理して食べるという習慣があり、島豆腐もまた全てのシマで日常的によく食べていた。本土の木綿豆腐に比べ1丁の重さが3倍もある島豆腐は昭和初期の家庭料理の主なるたんぱく源であった。海藻も、もずくをはじめ多くの種類があり、併せて本土から移入された昆布もだしとしてではなく昆布そのものを食することでミネラルを豊富に摂取していた。豚肉は行事や節目に食べる貴重なたんぱく源であり、あらゆる部位を巧みに活用して食した。（2）調理法としては、沖縄の家庭料理の代表であるチャンプルー、ウブシーのように、野菜と島豆腐を組み合わせた栄養バランス取れた食事をしていった。普段は養生食を、病気の際は貴重な豚肉や魚介と野菜を組み合わせた療養食を、というように「医食同源」「クスイムン」の考えが沖縄の日常食の根底にあった。この「食が病気の予防と治療の要」とする「医食同源」思想が沖縄の長寿の一要因であったといえよう。平均寿命・健康寿命が大きく低下した現在の食生活は特に野菜摂取不足・食塩摂取過剰・脂質の摂取過剰が課題といわれている。「医食同源」の思想が基本としながらも、現在の食生活にあわせた創意工夫を関係団体と連携して健康長寿復活に向けての活動を展開していくことが大事だと考える。

〔新垣 慶子〕

【第3章 引用文献・参考文献】

- 新垣博子 1977 「調理指導における沖縄産食品に関する研究」『琉球大学教育学部紀要第 21 集』
- 新城俊昭 2014 『教養講座 琉球・沖縄史』 編集工房東洋企画
- 池谷望子・内田晶子・高瀬恭子編・訳注 2005 『朝鮮王朝実録琉球史料集成』 榕樹書林
- 稲福盛輝 1998 『沖縄「医学史—近世・近代編、若夏社
- 上野益三 1980 『食物本草大成 第四巻』 臨川書店
- 沖縄県衛生環境研究所第 40 号『沖縄県における平均寿命、年齢調整死亡率、年齢階級別死亡率の推移 (1973-2002) 桑江なおみ他』 表 3
- 沖縄県 2022 『琉球料理伝承人教本』 沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課
- 嘉手納宗徳 1982 『第一巻李朝実録琉球史料 (一) 及び (三)』 松涛書屋
- 金城須美子、鈴木信、宮城節子他 1992 『日本一の長寿 沖縄の食生活—その医学、栄養学、食文化の背景と実証』 財団法人日本食肉消費総合センター
- 金城須美子 1987 年「沖縄の肉食文化に関する一考察—その変容と背景」 芳賀登・石川寛子監修『異文化との接触と受容、全集日本の食文化 第 8 巻』 雄山閣
- 厚生労働省 2023 「国民健康・栄養調査結果概要」
- 尚弘子 2008 『暮らしの中の栄養学』 ボーダーインク
- 尚弘子 ISSN1342-8624 会報 ACADEMIA NO. 62 社団法人全国日本学士会
- 尚弘子他 1988 『日本の食生活全集 47 聞き書沖縄の食事』 社団法人農山漁村文化協会
- 鈴木信 1985 『百歳の科学』 株式会社新潮社
- 高木凜 2009 『大琉球料理帖』 新潮社
- 高津考 2017 『江戸の植物学 島津重豪と南西諸島の本草学』 (株) 平凡社
- 高良倉吉 2013 「御教条の世界」 おきなわ文庫
- 高良倉吉 1989 「1 近世琉球への誘い」『新 琉球史 近世編 (上)』 琉球新報社
- 高良倉吉・田名真之編 1993 「VII 王府支配の確立」『図説琉球王国』 河出書房新社
- 豊見山和行編：真栄平房昭 2003 「II 琉球貿易の構造と流通ネットワーク」『日本史時代史琉球・沖縄史の世界』 (株) 吉川弘文館
- 多和田真淳 1981 『沖縄薬草 家庭栽培と薬効』 新星図書出版
- 渡嘉敷守 1983 「御膳本草」『沖縄大百科事典』 上巻 905 頁 沖縄タイムス社
- 友利知子 2002 「アシティビチ p, 19」『沖縄ぬちぐすい事典』 プロジェクト・シュリ
- 新島正子 1983 『私の琉球料理』 柴田書店
- 西大八重子 2002 『沖縄野菜の本』 株式会社ビブロス
- 新美倫子 2021 「野国貝塚郡 B 地点出土イノシン類の年齢構成と性比について」 『南島考古』 40 号
- 萩原左人ら 2020 『沖縄県史 各論編 第 9 巻 民俗』 沖縄県教育委員会
- 原田禹雄訳注 1985 『李鼎元使琉球記』 言叢社
- 原田禹雄訳注 1997 『汪楫琉球使録』、1999 『徐葆光中山傳信録』、2021 『陳侃琉球史録』 榕樹書林
- 東恩納寛淳 1978 『東恩納寛淳全集 2』、1979 『東恩納寛淳全集 4』、1981 『東恩納寛淳全集 9』 第一書房
- 沖縄県農林水産部流通政策課 2013 外間ゆき他 1976 「沖縄県における食品使用上の特殊性に関する研究」 昭和 50 年度文部科学研究費補助金 (一般研究費 C) 研究報告書
- 松本嘉代子 2018 『松本嘉代子のイチから琉球料理～家庭料理の作り方～』 (株) タイムス住宅新聞社
- 真柳誠 2016 「医食同源の由来：古典籍にみる論理と歴史」『漢方と最新治療』 25 巻 3 号 1 72
- 三浦 於菟 2004 「東洋医学の未病思想」『日本未病システム学会雑誌 10(1)』 25-28
- 宮城重二・安次富順子 1993 『日本一の長寿県沖縄に学ぶ健康長寿食』 女子栄養大学出版部
- 宮城重二 2018 「沖縄の長寿と食文化：その光と影」『女子栄養大学紀要 Vol. 49』、女子栄養大学出版部

- 山本茂他 1999 「沖縄の長寿食；食生活実験的検証」『健康の科学シリーズ 9 沖縄の長寿』 学会関西学会出版センター
- 家森幸男、1993 年、『やっぱりあった長寿の秘訣』、KK ベストセラーズ
- 家森幸男、1995 年、『長寿の秘密』、株式会社法研
- 横山學、2015 年、『増補琉球国食療養書「御膳本草」琉球国中城御殿本・宝玲文庫』、書肆玄工房

第4章 島野菜の活用状況の把握と普及に向けて —アンケート調査結果から—

第1節 はじめに

我が国では、古くから各地域においてそれぞれの気候風土に適した伝統野菜が栽培されてきた〔草間、2014、p. 8-10〕。しかし、戦後の急速な経済発展により全国で品種改良が急速に普及し、結果として伝統野菜は衰退の一途をたどることとなった。だが、そうした中でも、伝統野菜は細々と先祖代々受け継がれて栽培され、全国各地に残ってきた〔香坂ら、2015、p. 27-38〕。近年では、地域食文化の保存や地域の活性化、遺伝資源を守るなどの観点から、全国的に伝統野菜の価値が見直されつつあり、普及の取り組みが行われている〔香坂ら、2015、p. 27-38〕。沖縄県においても、平成17年に28品目の伝統的農産物が認定された。沖縄県の伝統的農産物は「1. 戦前から食されている」「2. 郷土料理に利用されている」「3. 沖縄県の気候・風土に適合している」と定義されており、「島野菜」と呼ばれ親しまれている〔沖縄県農林水産部、2013、p. 1-28〕。沖縄県のかつての食生活は医食同源の考えに基づいており、野菜を多食する食習慣があった〔尚、2008、p. 100-101〕。古くからある島野菜をはじめとする薬草や野菜は、昔の人々の体験を通して体に良いことや血をきれいにするなどと漠然と言い伝えられ、日常的な食事の中で食されてきた〔尚、1988、p. 77〕。最近の研究により、島野菜は抗酸化能を有するポリフェノール等の機能性成分やビタミン等の栄養素を豊富に含むことが報告され、機能性素材としても注目されている〔須田ら、2005、p. 462-471〕〔前田ら、2011、p. 105-112〕。このことから、島野菜を含む野菜を多食する食文化がかつての沖縄県における長寿の要因の1つであったのではないかと推察されている〔尚、2008、p. 100-101〕。しかしながら、現在、令和3年度県民健康・栄養調査結果（沖縄県）の概要によると、沖縄県の成人における1日の平均野菜摂取量は、男性262.5g、女性280.0gで男女共に国の目標の350gに達していない〔沖縄県保健医療部、2023、p. 30〕。また、令和4年沖縄県人口動態統計（確定数）の概況によると、沖縄県民の死因別死因順位の上位は、1位悪性新生物、2位心疾患、3位老衰、4位脳血管疾患となっており、生活習慣病が上位4位以内にあがっている〔沖縄県保健医療介護部、2023、p. 10〕。多くの生活習慣病は食に起因していることから、健康おきなわ21（第2次）では生活習慣病発症予防のための行動目標の1つとして生活習慣病の改善を掲げており、具体的な目標項目として野菜摂取量の増加をあげている〔沖縄県保健医療部、2014、p. 42〕。これらのことから、沖縄県において島野菜を普及することは、伝統的な食文化を継承するとともに、野菜摂取量の増加に貢献し沖縄県民の健康づくりに役立つなど、様々な利点が期待できる。

そこで、本章では島野菜の普及に向けた取り組みの前段階として、かつてよく食べられていた島野菜が現在では何がどのように食べられているのかなどの活用状況について、市町村ごとにアンケート調査を実施した。本調査を通して、沖縄県の伝統的農産物である島野菜を次世代に残していくための方策検討の基礎資料とすることを目的とした。

第2節 研究方法

沖縄県内の市町村における島野菜の活用状況等を把握するため、沖縄県各地区に居住する主に60代以上の男女を対象にアンケート調査を実施した。

1 調査地区及びアンケート回答者

沖縄県は島嶼地域であり、それぞれの地域、シマにより商業、農耕、漁労等の生活様式は多様である。本島においては首里、那覇の中心地、北部地区、中部地区、南部地区とさらに宮古・八重山等の離島においても各地域、シマの暮らしぶりは異なり、食生活も地域性、多様性があることがこれまでの調査研究で知られている〔尚、2012、p. 332-338〕。

このことから、本島と離島の食生活等の違いを調査するため、各地区に居住する回答者に協力を求めた。また、沖縄本島の周辺離島に関しては、近隣地域の食文化等の影響を受けていることが予想されたため、離島は周辺離島と宮古・八重山地区に分けた。加えて、周辺離島の区分については、沖縄県の行政区の管轄に基づいて振り分けた。回答者は、各地区の市町村から1～3人選定した。

また、本研究では回答者の年代を設定した。設定した世代は、沖縄県の食生活が大きく変化した終戦後の米国統治期の食生活や日本復帰後の食生活を体験し、さらにはその地域の食についてよく知っている60代以上とした。今回、年代を高めにした理由としては、おそらく40代以下の世代となると、対象地域や個人々の生活圏の変遷（進学・就職等で地元を離れて暮らす期間の増加）により、アンケート調査の回答内容が希薄なものになることが予想されたためである。

さらに、各地区の回答者を選定するために、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会に協力を要請した。市町村に所属している食生活改善推進員（以降、HM）は、子ども、若年層・働き世代、高齢者を対象とした健康増進活動を行い、地域の実情をよく把握している。彼らHMにより、各地区から対象者を選定していただき、女性59人、男性1人に調査を依頼した。

調査期間は、2024年7月29日（月）から9月30日（月）に実施、調査用紙は手渡しまたは郵送により配布し、回答方式は自記式質問法とした。本研究の回答者は高齢なこともあり、各地区のHMにアンケート内容を事前に説明し、調査協力員として回答者がアンケートに答える際のサポートを求めた。なお、HMが組織されていない市町村については、沖縄県栄養士会等の協力を得た。

2 調査内容

主な調査項目は、回答者の基本属性、普段の食事について、島野菜に関することとした。本調査における島野菜は、沖縄県が伝統的農産物として認定している島野菜28品目とした（図4-1）。沖縄の方言名をカタカナ表記にし、（ ）内に和名を記した〔沖縄県農林水産部・沖縄県中央卸売市場、2006、p. 1-59〕〔沖縄県農林水産部、2013、p. 1-28〕。

パパイア（ぱぱいあ）、ヒル（葉にんにく）、ラッチョー・島ラッキョウ（らっきょう）、フーチバー（にしよもぎ）、紅イモ・ウム（かんしょ）、チデークニ・島ニンジン（にんじん）、ゴーヤー（にがうり）、シマナー（からしな）、シブイ・スーブ（とうがん）、ターンム（みずいも）、ナーベラー（へちま）、ンジャナ・ニガナ（ほそぼわだん）、モーウイ（しろうり）、デークニ・島ダイコン（だいこん）、チンクワー・島カボチャ（にほんかぼちゃ）、ウンチェー・ウンチェーパー（えんさい、くうしんさい）、ハンダマ（すいぜんじな）、カンダバー・エーマカンダ（八重山かずら）、シカクマーミ（しかくまめ）、ヤマン（やまいも類）、ンスナバー・ソーギナ（ふだんそう）、オオタニワタリ（たにわたり類）、イーチョーパー・ウィーチョー（ういきょう、フェネル）、チシャナバー（にがちしゃ）、フーローマーミ（じゅうろくささげ）、クワンソウ（あきのわすれぐさ）、サクナ・チョーメイソウ（ぼたんぼうふう）、ニービル・ヌービル（のびる）

図4-1 島野菜名一覧

第3節 結果及び考察

1 調査地区の設定

協力いただいた回答者の居住地は、北部地区9市町村、中部地区10市町村、南部地区7市町村、周辺離島7町村、宮古・八重山地区5市町村であり、各市町村を次の4地区に振り分けた。

北部地区：国頭村、東村、大宜味村、名護市、本部町、今帰仁村、恩納村、宜野座村、金武町、伊江村、伊平屋村、伊是名村

中部地区：うるま市、沖縄市、読谷村、嘉手納町、北谷町、北中城村、中城村、宜野湾市、浦添市、西原町

南部地区：那覇市、豊見城市、糸満市、南風原町、与那原町、南城市、八重瀬町、久米島町、粟国村、座間味村、渡嘉敷村

宮古・八重山地区：宮古は宮古島市、多良間村、八重山は石垣市、竹富町、与那国町

2 回答者の基本属性、普段の食事について

アンケート調査を依頼した60人全員から回答があり、回収率及び有効回答率はともに100%であった。居住地は、北部地区37%（22人）、中部地区22%（13人）、南部地区28%（17人）、宮古・八重山地区13%（8人）となり北部地区が最も多かった。回答者の年齢は41～101歳と幅広く、年代で見ると、60代18%（11人）、70代36%（22人）、80代30%（18人）、90代7%（4人）、100代2%（1人）となった。

普段の食事について尋ねたところ、調理頻度については「ほぼ毎日」と回答したのは95%（57人）となった。次いで、料理

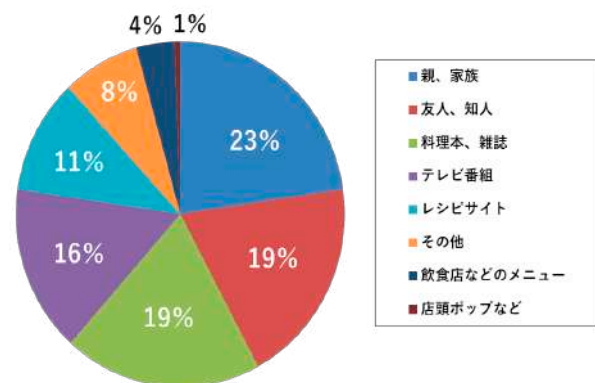


図4-2 料理に関する情報源（複数回答）

の情報はどこから得ているか尋ねた結果を図4-2に示した。「親、家族」が23%と最も多く、次いで「友人、知人（19%）」、「料理本、雑誌（19%）」、「テレビ番組（16%）」の順となった。

本研究の回答者は年齢が高い者が多いことから、普段より調理をする機会がよくあり、日常的に食している料理は各家庭で親から子へ伝わっていることがわかった。

3 島野菜について

(1) 認知度、喫食経験、調理経験

島野菜 28 品目を提示し、「名前を知っている（以降、認知度）」、「喫食経験がある（以降、喫食経験）」、「調理経験がある（以降、調理経験）」の各項目について、該当する島野菜を丸で囲ってもらい回答を得た。はじめに、認知度の結果を図 4-3 に示した。認知度で 90%以上の回答を得た島野菜は 28 品目中半分以上の 23 品目となり、その中で最も高いのはフーチバー、ゴーヤー、シブイ、ナーベラー、ンジャナ、モーウイの 100%で 6 品目となった。100%の品目数としては、認知度・喫食経験・調理経験の中でも最も多い数となった。また、残り 5 品目においても 80%以上と高い認知を得ていた（シカクマーミ・チシャナバー・ニービル 88%、クワンソウ 85%、フーローマーミ 80%）。このことから、どの世代においても島野菜は広く認知されていることがわかった。

次に、喫食経験の結果を図 4-4 に示した。喫食経験で、90%以上の島野菜は 18 品目あり、その中で最も高いのは 98%でラッチョー、ゴーヤー、ナーベラー、モーウイの 4 品目であった。対して、70%以下と回答が低くなった島野菜は 3 品目あり、低い順からオオタニワタリ 55%、クワンソウ 68%、フーローマーミ 70%となった。

続いて調理経験の結果を図 4-5 に示した。調理経験で 90%以上の島野菜は 14 品目あり、その中で最も高いものはゴーヤー、シブイの 100%であった。一方、70%以下は 4 品目あり、低い順からオオタニワタリ 32%、クワンソウ 62%、フーローマーミ 63%、ニービル 65%となった。オオタニワタリの 32%は今回調査した 3 項目の中で最も低い値となった。

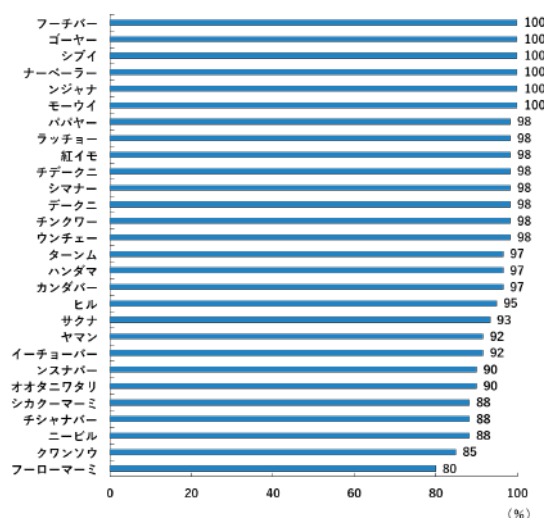


図 4-3 認知度（複数回答）

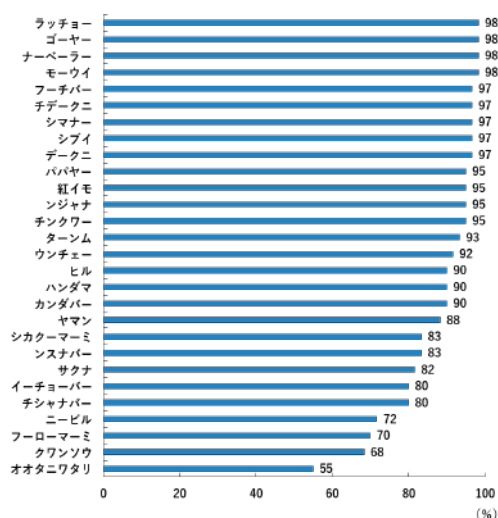


図 4-4 喫食経験（複数回答）

認知度・喫食経験・調理経験を照らし合わせると、フーチバー、ゴーヤー、シブイ、ナーベラー、ンジャナ、モーウイ、パパヤー、ラッチョー、紅イモ、チデクニ、シマナー、デクニ、ウンチェー、ヒルは、認知度・喫食経験・調理経験の全てにおいて90%以上の回答を得ていた。反対に、ニービル、クワンソウ、フーローマーミは認知度・喫食経験・調理経験の全てにおいて下位グループに属していた。また、オオタニワタリにおいては、喫食経験・調理経験では最下位であったが、認知度においては90%の回答率となっていた。認知度・喫食経験・調理経験の全てにおいて、0%の回答となった島野菜は無かった。しかし、ほぼ毎日料理を作る回答者であっても、名前は知っていても食べたことがない、調理をしたことがない島野菜があることが判明した。

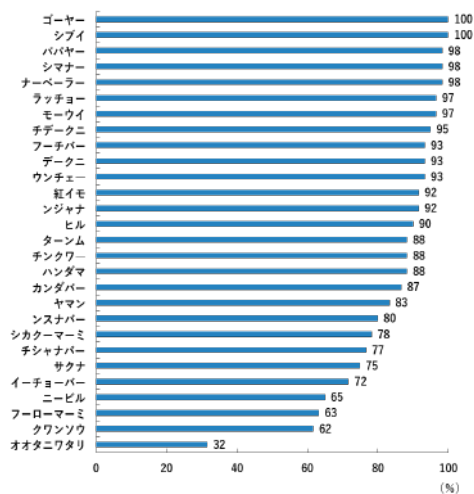


図4-5 調理経験（複数回答）

認知度・喫食経験・調理経験で上位に入っていた島野菜は、沖縄県内で生産量が多くて手に入りやすく、馴染みのあるものが多かった。対して、認知度・喫食経験・調理経験で下位グループとなっていた島野菜は、なかなか市場に出回っておらず手に入りやすいものが多かった〔沖縄県農林水産部、2023、p. 108-115〕。認知度等が下位だった島野菜については、より多くの人に知ってもらえるように調理方法やその島野菜について周知することが必要であると考えられるが、一方、オオタニワタリのように特定の地域において十六日祭等の行事食によく使われる島野菜があることも明らかになった（p. 110 参照）。

（2） 使用頻度

島野菜の使用頻度の結果を図4-6に示した。使用頻度は、「ほぼ毎日」が55%と半数以上を占めていた。次いで、「週3～4回（28%）」、「週1～2回（12%）」であった。ほぼ毎日島野菜を使用する回答者が多いことから、回答者にとって島野菜は非常に馴染み深い食材であることがわかった。さらに、その活用状況に関連して、よく使用する島野菜上位5品目をあげ、その使用頻度が高い理由を尋ねた。

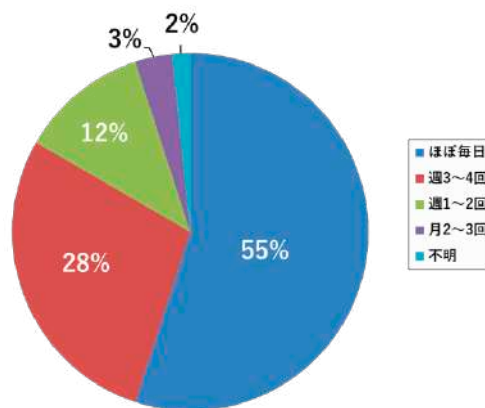


図4-6 使用頻度

使用頻度が高い島野菜の結果を図4-7に示した。使用頻度において、ゴーヤーは96%と

最も高い回答を得て、2位以降に大差をつけた。使用頻度の上位に選出された5品目（ゴーヤー、パパイア、ナーベラー、シブイ、シマナー）は、認知度・喫食経験・調理経験においても高い回答を得ており、流通が盛んで手に入りやすい島野菜が選択されていた。また、上位10品目でみても日持ちのするゴーヤーやパパイア等の果菜類、デークニや紅イモ等の根菜類が選ばれる傾向にあった。続いて、使用頻度が高い理由の結果を図4-8に示した。手に入りやすいが46%と最も高く、次いで「家庭菜園（39%）」、「調理しやすい（31%）」であった。普段調理をよくすると答えた回答者が多かったことから、入手のしやすさと調理のしやすさは島野菜を使用する際の大きなポイントとなることが明らかになった。また、「家庭菜園」が2位となったことも本研究の特徴の1つといえる。これは、今回の回答者の居住地に北部地区が多いことに関係していると推測された。北部地区は沖縄県内でも特に自然豊かなエリアであり、自身の畑をもつ住人が多い地区でもある。自身の畑等で島野菜を育て、その島野菜を普段から家庭で食していることがわかった。

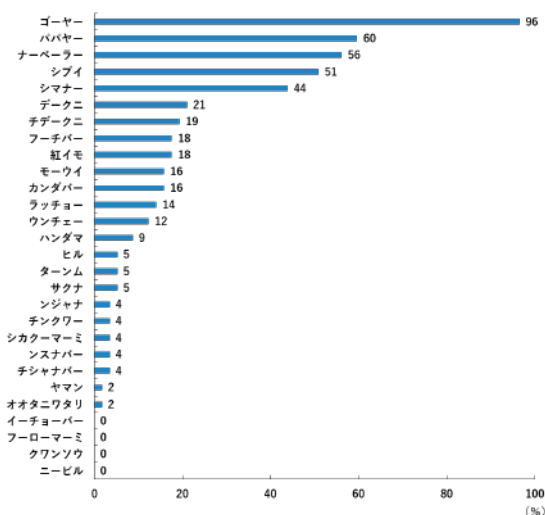


図4-7 使用頻度が高い島野菜
(複数回答)

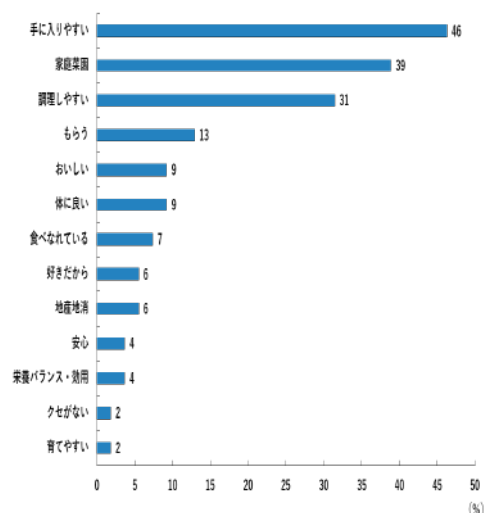


図4-8 使用頻度が高い理由
(複数回答)

(3) 認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度の地区別比較

本研究において調査した認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度の4項目について、地区別に比較した結果を述べる。まず、認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度の各項目において、100%の回答を得た島野菜の品目数を比較した。はじめに認知度で100%の回答を得た島野菜の品目数は、北部地区は16品目、中部地区は24品目、南部地区は6品目、宮古・八重山地区は22品目となった。次に喫食経験では、北部地区は15品目、中部地区は1品目、南部地区は0品目、宮古・八重山地区は6品目であった。調理経験では北部地区は11品目、中部地区は1品目、南部地区は0品目、宮古・八重山地区は12品目となった。最後に使用頻度では、北部地区は0品目、中部地区は1品目、南部地区は1品目、宮古・八重山地区は2品目となった。100%の回答を得た島野菜の数で最も多かった項目は「認知度」であり、また、北部地区、宮古・八重山地区は4項目を通して多くの回答を得る傾向にあった。

ここからは、回答に特徴がみられた使用頻度について詳しくみていく。その結果を図4-9①～④に示した。なお、認知度・喫食経験・調理経験の図は巻末に掲載した。

使用頻度は4項目の中で、島野菜の種類による回答のバラつきが最もあり、回答が0%（使用したことがない）となった島野菜の数が他の3項目に比べて多かった。0%の回答となった島野菜の数は、北部地区は10品目、中部地区は9品目、南部地区は11品目、宮古・八重山地区は11品目であった。さらに、0%の回答となった島野菜について詳しくみていく。はじめにターナムの使用頻度について、中部地区と南部地区では0%となったが、北部地区及び宮古・八重山地区では5位と上位に入っていた。ターナムは正月やお盆等の行事食によく使われる食材であることから市場に出回る時期が限定されており、その時期に合わせて出荷量が多くなる。また近年、沖縄では行事食を手作りではなく、外部より購入する形が多くなっているため、ターナムを使った料理が選ばれていないことも予測できる。このような入手のしづらさや家庭での調理機会が減少したことから、地区によっては使用頻度が0%になったと推測された。他方、北部地区及び宮古・八重山地区では上位に位置していたことから、この2地区では各家庭で行事食を作る習慣が残っていると推察された。次に、モーウイは認知度1位、喫食経験1位、調理経験3位となっていたが、使用頻度は北部地区において0%であった。他にも、チデークニ（認知度2位、喫食経験2位）は南部地区で0%、フーチバー（認知度1位、喫食経験2位）は宮古・八重山地区で0%、ハンダマ（認知度3位）は宮古・八重山地区で0%、カンダバー（認知度3位）は宮古・八重山地区で0%となっていた。最後に紅イモ（認知度2位、喫食経験3位）は使用頻度では中部地区5位、南部地区3位と上位となっていたが、宮古・八重山地区において0%となった。

以上のように、使用頻度においては、島野菜の種類や地区によって違いがみられた。また、他の3地区では割と使われている島野菜（フーチバー、紅イモ、ハンダマ、カンダバー）でも宮古・八重山地区では使われていないことが多かった。

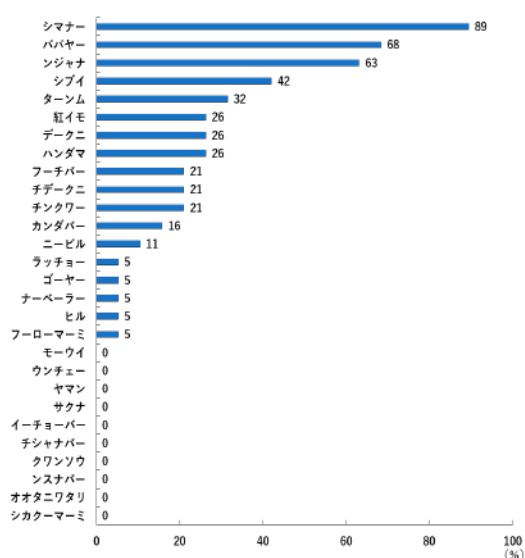


図4-9① 使用頻度が高い島野菜（北部）
（複数回答）

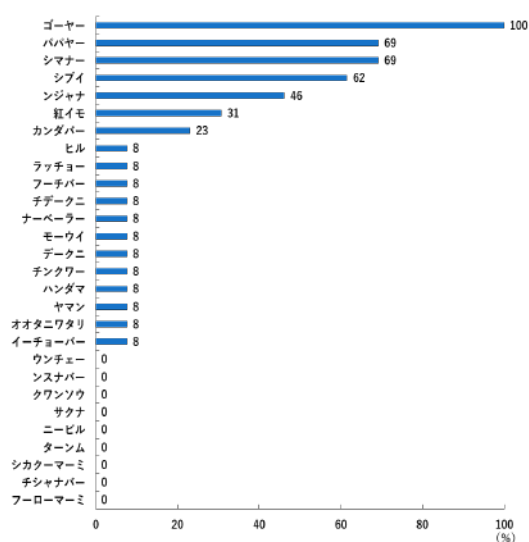


図4-9② 使用頻度が高い島野菜（中部）
（複数回答）

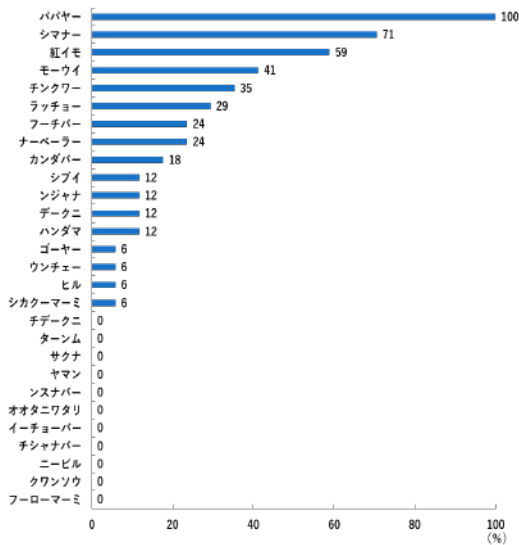


図 4-9 ③ 使用頻度が高い島野菜（南部）
（複数回答）

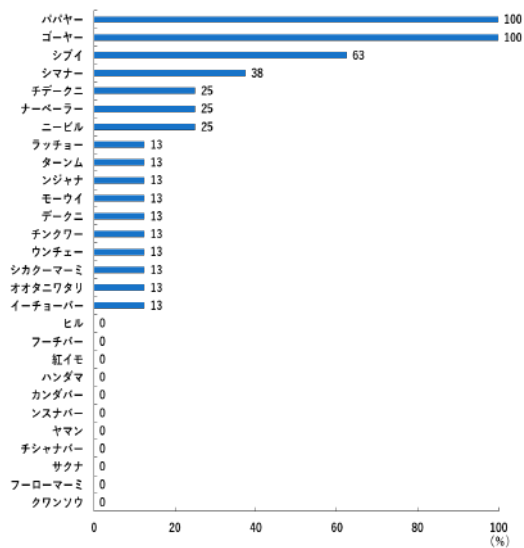


図 4-9 ④ 使用頻度が高い島野菜（宮古・八重山）
（複数回答）

（４） 島野菜の家庭での使用

島野菜の家庭での使用について、島野菜を選択する際に意識すること、前述の調理経験（図 4-5）にて選ばなかったその理由、普段島野菜をどのような形式で食べているのかを尋ねた。

はじめに選択する際に意識することの結果を図 4-10 に示した。「健康のため」が 21%と最も多く、次いで、「旬（18%）」、「調理のしやすさ（16%）」、「地産地消（16%）」の順となった。このことより、島野菜が健康によい野菜として広く知らされていることが示された。さらに、本研究の回答者は自身の健康管理を意識している世代が多いことも影響を受けていると考えられた。また、旬の時期も意識して調理していることがわかった。島野菜は旬の時期には低価格で手に入ることもあるため、旬の時期を周知することは大切である。加えて、前述した使用頻度が高い理由（図 4-8）において 1 位に選ばれていた「調理のしやすさ」は、本結果においても上位に選ばれていたことから、普段、食材を選ぶ時やその食材を使用するうえで、調理がしやすいということは大事な要点であることが示唆された。

次に、調理経験のある島野菜を選択した一方で、選ばなかった理由についての結果を図 4-11 に示した。その結果、「その他」が 25%と最も多く、「調理法が分からない（22%）」、「日常的な食事に合わない（16%）」の順となった。「その他」の意見の中には、「入手しづらい（13人）」、「食べる習慣がない（3人）」、「値段が高い（1人）」などがあげられていた。入手しづらいとの意見が多かったことや、前述の使用頻度が高い理由の中で、「入手のしやすさ」が上位にあげられていたことから、調理経験と使用頻度においても入手のしやすさは関連性があることがわかった。このことは、調理経験（図 4-5）と使用頻度（図 4-7）の上位 5 品目が同じだったことから推測できる。また、「調理法が分からない」との意見も多かったことから、扱ったことのない島野菜は普段の食事に選ばれない動向があるため、これら島野菜の調理法の普及について取り組む必要がある。最後に、「日常的な食事に合わない」との回答があげられたことから、食べやすい味や食材が選ばれやすいことが明らかとなった。島野菜は特有の風味（ク

セ)をもつものが多い。普段よく島野菜を食べている回答者にとっても、その種類によっては日常の食事との組み合わせが難しいと感じていることがわかった。風味を活かすような食材の組み合わせや味付け等の工夫を提案することが肝要である。

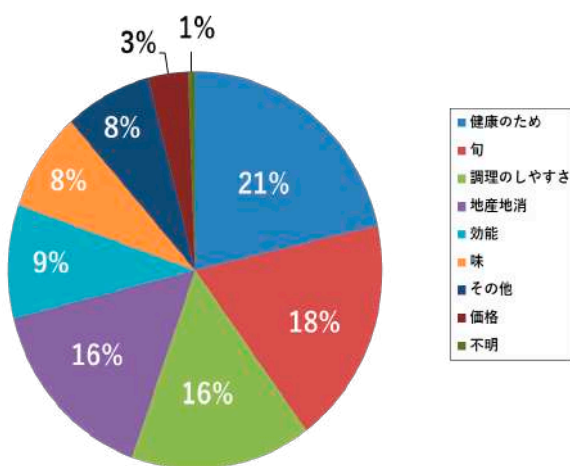


図 4-10 選択する際に意識すること
(複数回答)

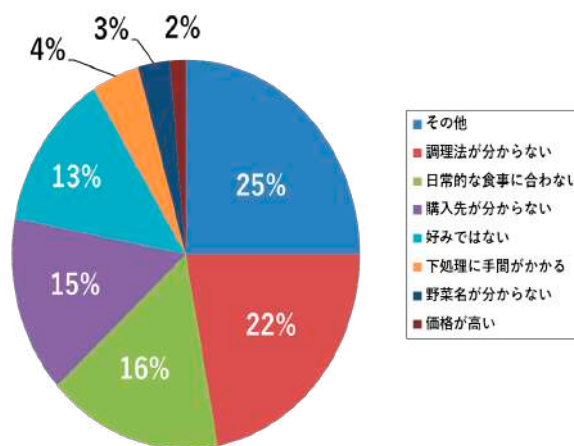


図 4-11 調理経験がない理由

普段、島野菜をどのような形式で食べているかの結果を図 4-12 に示した。その結果、「自宅で料理して食べる」が 51%と半数以上を占めていた。次いで、「行事等の際に親戚の家で食べる (21%)」、「飲食店で食べる (15%)」、「惣菜を買って食べる (10%)」の順となった。「自宅で料理して食べる」との回答が最も多かったことから、自宅にて調理をほぼ毎日行い、島野菜をほぼ毎日使用する回答者が多いと判断できた。また、沖縄は正月、旧正月、旧盆、冬至等の行事食に島野菜を用いる料理があることから、「行事等の際に親戚の家で食べる」の回答が 2 番目に多い結果となり、これらの島野菜が行事の時も含めて日常的に食べられていることが明らかになった。

(5) 調理経験のある島野菜を用いた

調理形態の把握と効用の理解

沖縄県の高齢者が人をもてなすとき、「これは滋養になるよ」や「これは身体にいいから、クンチがつくから」と効用を説きながら食べ物をすすめる。また、必ずといっていいほど、食べ物について「ウジニー」、「クスイムン」という表現をする。口にする食べ物は全て薬(単なる薬ではなく、滋養強壮の意味も含む)という考え方が昔から根付いている。このように伝承されてきた食事の摂り方には、食品素材の組み合わせ方やそれら

の取り扱い方に様々な工夫と素晴らしい先人たちの

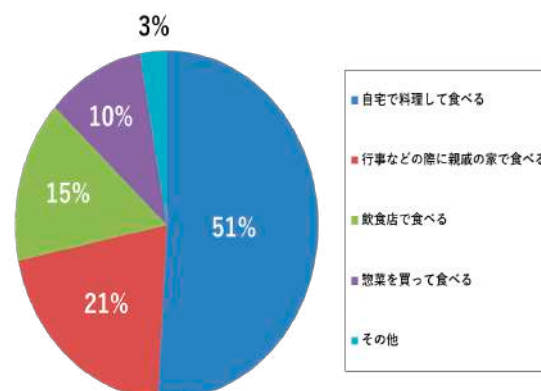


図 4-12 島野菜を食べる形式 (複数回答)

知恵をみることができる〔尚、2008、p.24-25〕。本研究では、回答者たちが日頃食べている島野菜の効用についてどう理解し、日常の食生活に活かしているのかを把握するため調査を実施した。

はじめに、調理経験のある島野菜をどのような調理法を用いて調理をしているのか、その調理形態について尋ねた。調理形態については、前述の調理経験（図4-5）にて1位～6位となった11品目の結果を示した。本項では、上位（1位ゴーヤー、シブイ、2位パパヤー、シマナー、ナーベラー、3位ラッコ、モーウイ）に選ばれた7品目について論述した。なお、4位～6位の島野菜（4位チデークニ、5位フーチバー、デークニ、ウンチェー、6位紅イモ、ンジャナ）の図は巻末に掲載した。

まず、上位7品目の調理形態の出現率を図4-13に示した。最も多かった調理形態は「炒め物」の23%で、次いで「煮物、汁物（14%）」、「和え物、漬物（13%）」の順となった。これらの調理形態は沖縄県の郷土料理によく使われる方法である。代表的な調理形態にチャンプルー（炒め物）とンブシー（煮物）がある。また、島野菜や豚肉等の具がたくさん入った汁物を食する習慣もある。さらに、暑い沖縄を乗り切るために、野菜をさっぱりとたくさん食べられる和え物や野菜を長持ちさせるために野菜を漬けるなどの工夫を上手く日常に活かしてきた。このような背景から、これらの調理形態が多くあがったと推察される。

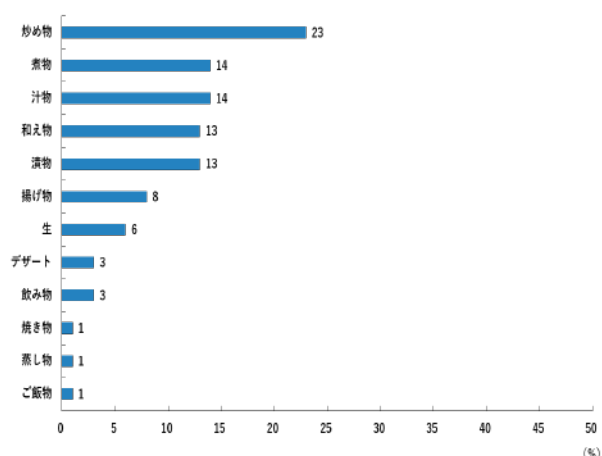


図4-13 上位7品目の調理形態（複数回答）

次に、上位7品目となった島野菜の調理形態出現数の結果を表4-1に示した。調理形態出現数が多かった島野菜は上から順に、ゴーヤー（254票）、パパヤー（210票）、シブイ、モーウイ（180票）、ラッコ（172票）、ナーベラー（154票）、シマナー（142票）となった。これらの島野菜について、最も多かった調理形態は、ゴーヤー、パパヤー、シマナーでは炒め物、シブイ、ナーベラーでは「汁物」、モーウイは「和え物」、ラッコは「漬物」であった。以降、各島野菜の調理形態出現率及び効用について、さらに詳しくみていく。

表4-1 上位7品目の島野菜の調理形態出現数（複数回答、単位：票）

島野菜\調理形態	ご飯物	炒め物	焼き物	煮物	蒸し物	揚げ物	和え物	漬物	汁物	生	飲み物	デザート
ゴーヤー	1	60	3	15	2	41	35	32	2	19	30	14
パパヤー	1	59	0	38	2	5	23	24	33	12	1	12
シブイ	0	17	0	51	6	2	21	13	55	8	1	6
モーウイ	0	31	1	37	1	1	45	26	19	15	1	3
ラッコ	0	36	6	4	0	39	16	51	1	19	0	0
ナーベラー	1	40	7	33	5	7	12	2	43	2	0	2
シマナー	13	57	0	8	1	2	18	14	24	4	1	0

はじめに、ゴーヤーの結果について図4-14①、②に示した。ゴーヤーの調理形態として最も多かったのは「炒め物」の100%であり、次いで、「揚げ物(68%)」、「和え物(58%)」となった。ゴーヤーの一般的な調理形態として、ゴーヤーチャンプルー(炒め物)やゴーヤーの天ぷら等が広く知られているため多くなったと推測される。また、夏野菜であるゴーヤーをさっぱりと味わうために、和え物もよく作られていることがわかった。効用については、「夏バテ予防(23%)」、「ビタミンC・ミネラルが豊富(20%)」が多かった。ゴーヤーに含まれるビタミンCは、キャベツの約2倍と豊富で〔香川、2023、p. 59、81〕、加熱しても壊れにくい特徴をもつ〔緒方、2004、p. 57〕。このビタミンCが夏バテ防止に効果があることがよく認知されており、これら栄養素が体によいため食されていると思われた。

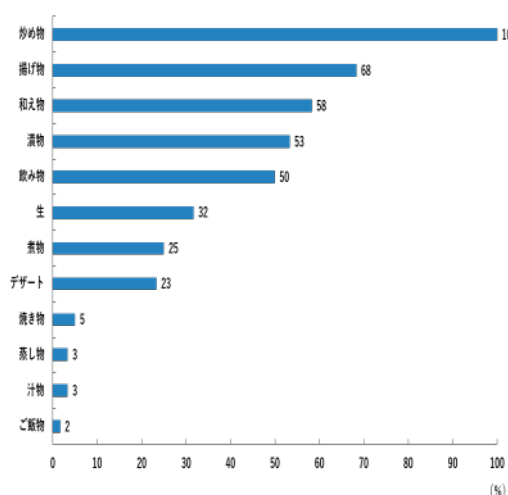


図4-14① ゴーヤーの調理形態

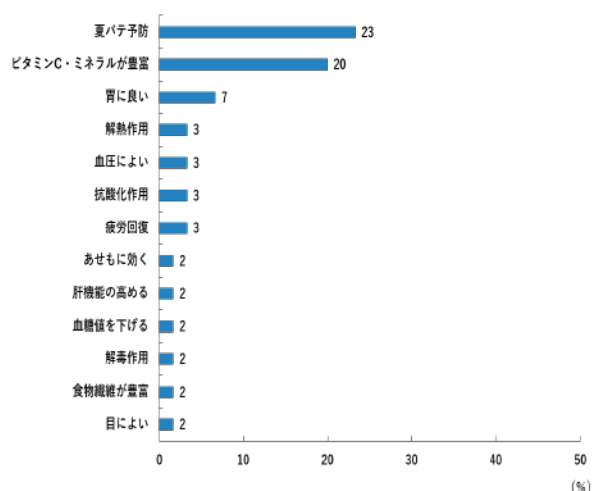


図4-14② ゴーヤーの効用

シブイの結果を図4-15①、②に示した。シブイは「汁物(92%)」と「煮物(85%)」が他の調理形態と比べて2倍以上の差がついた。シブイは郷土料理のなかで、豚肉等の食材と一緒に調理する汁物やシブシー(煮物)に使用されることが多いことからこのような結果になったと推測される。効用については「利尿作用(18%)」が最も多く、次いで「ビタミン・ミネラルが豊富(8%)」、「腎臓によい(8%)」、「むくみに効く(7%)」、「下げ薬(7%)」となった。シブイは95%以上が水分の野菜であり〔香川、2023、p. 74〕、カリウム等のミネラルが含まれている。カリウムが含まれることから利尿作用やむくみに効き〔緒方、2004、p. 58〕、豊富に含まれる水分が体内の熱を下げてくれる。これらシブイに含有される栄養素を理解し普段の料理に利用していることがわかった。

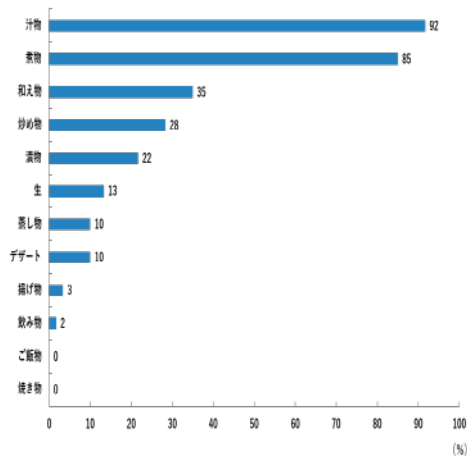


図 4-15① シブイの調理形態

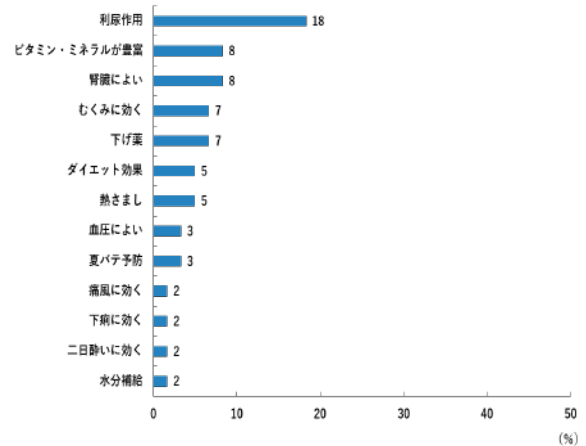


図 4-15② シブイの効用

パパヤーの結果を図 4-16①、②に示した。沖縄では実が熟す前の青いパパヤーを野菜として食している。そのパパヤーの調理形態として最も多かったのは「炒め物」の 98%であり、次いで、「煮物 (63%)」、「汁物 (55%)」の順となった。パパヤーの代表的な郷土料理として、イリチー (炒め煮) やンブシー (煮物) [東江ら、2011、p. 80] が広く知られていることから、このような結果になったと思われる。効用は、「母乳の出がよくなる (28%)」、「肉を柔らかくする (15%)」が多かった。パパヤーの母乳の出がよくなるという効用は、昔から伝聞されてきたであろう知恵であり、今もなお、親から子へと伝えられていることがわかった。また、パパヤーにはタンパク質分解酵素が含有されており、肉とともに煮込み料理等に用いると肉が柔らかくなる効果がある [緒方、2004、p. 60]。このことについても理解しており、この効果を活かして調理をしていると推測された。

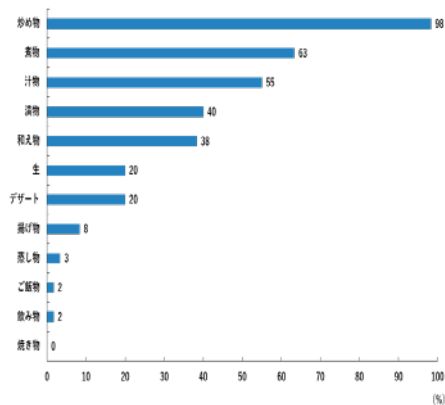


図 4-16① パパヤーの調理形態

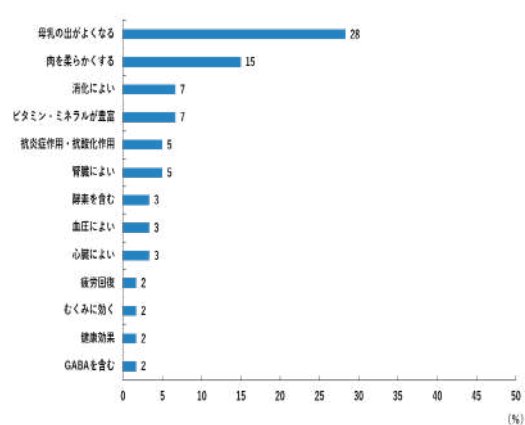


図 4-16② パパヤーの効用

シマナーの結果を図 4-17①、②に示した。シブイと同様に 1 位の「炒め物」が 95%と 2 位以下と比べて 2 倍以上の差をつけた。シマナーの一般的な料理として、豆腐等の食材と一緒に炒めたシマナーチャンプルーが家庭や飲食店等でよく食べられている [新島ら、2020、p. 75] [東江ら、2011、p. 68]。ほとんどの回答者がシマナーは、炒め物として口にする習慣が多いことが示された。効用は、「ビタミン・ミネラルが豊富 (12%)」が最も多かった。シマナーはビ

タミンAやカルシウム、カリウム、鉄等のビタミンやミネラルを多く含んでおり〔緒方、2004、p. 52〕、そのことが広く知られていることが明らかとなった。2位以降の効用について、差はほとんどみられなかった。

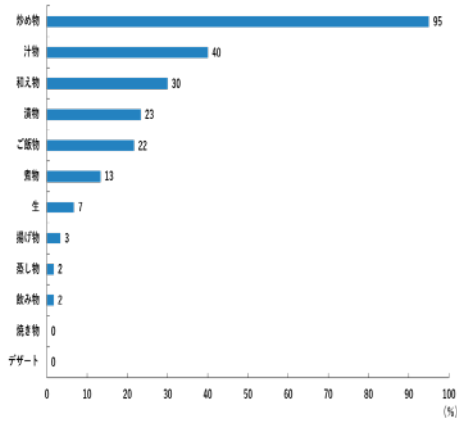


図 4-17① シマナーの調理形態

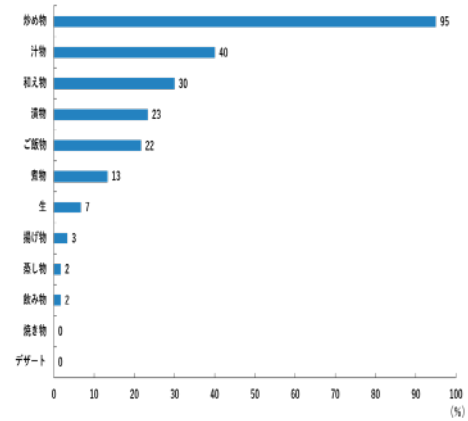


図 4-17② シマナーの効用

ナーベラーの結果を図 4-18①、②に示した。ナーベラーの調理形態として最も多かったのは「汁物」の72%であり、次いで、「炒め物 (67%)」、「煮物 (55%)」の順となった。ナーベラーの有名な料理として、出汁を使い味噌と煮込んだナーベラーンブシーがある〔新島ら、2020、p. 71〕〔東江ら、2011、p. 70〕。また、味噌汁の具としてもよく使われており〔東江ら、2011、p. 52〕、本研究ではンブシー (煮物) より汁物の回答が高かった。このことから、汁物にすることで食べやすくなる調理形態が好まれることがうかがえた。効用は、「解熱作用」、「ビタミン・ミネラルが豊富」、「利尿作用」、「むくみに効く」などの回答があり、これまでの島野菜と比較するとそれほど高くない回答となった。ナーベラーは約 95%水分を含んでおり〔香川、2023、p. 90〕、その水分には硝酸カリウムが含まれているため、利尿や風邪の咳止めに効果があるといわれている〔緒方、2004、p. 59〕。回答結果からみても、これらのことが認知されていることがわかった。

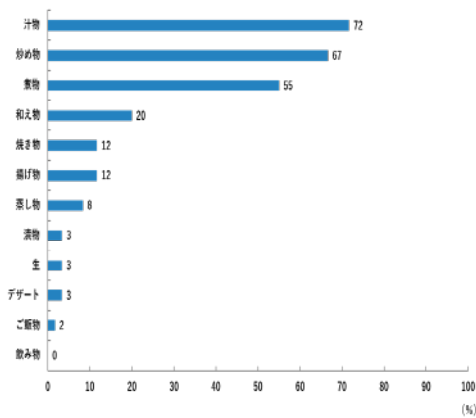


図 4-18① ナーベラーの調理形態

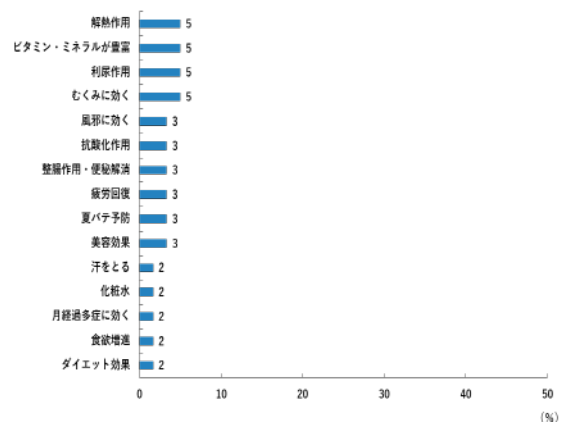


図 4-18② ナーベラーの効用

ラッチョーの結果を図4-19①、②に示した。ラッチョーの調理形態として最も多かったのは「漬物」の85%であり、次いで、「揚げ物(65%)」、「炒め物(60%)」の順となった。ラッチョーは浅漬け等の漬物に人気があり、他にもラッチョーの天ぷらや豆腐等と炒めたラッチョーチャンプルーも好まれて食されていることから、これらの調理形態が多くあがったと思われる。効用は、「血行促進・血液サラサラ効果(15%)」が多かった。また、「健康効果(8%)」、「疲労回復(7%)」などの2位以降の結果に差はみられなかった。ラッチョーには、血液の凝固を防ぎ、血栓を予防する働きがあるアデノシンが多く含まれており、独特の臭い成分アリシンには、ビタミンB1の活性化を助け疲労回復、脂肪燃焼に役立つことがわかっている〔田崎、2016、p. 45〕。これらの効用がよく知られており、「血行促進・血液サラサラ効果」、「健康効果」、「疲労回復」の回答が多くなったと推察される。

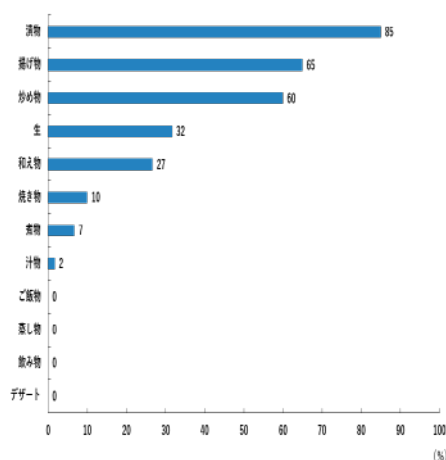


図4-19① ラッチョーの調理形態

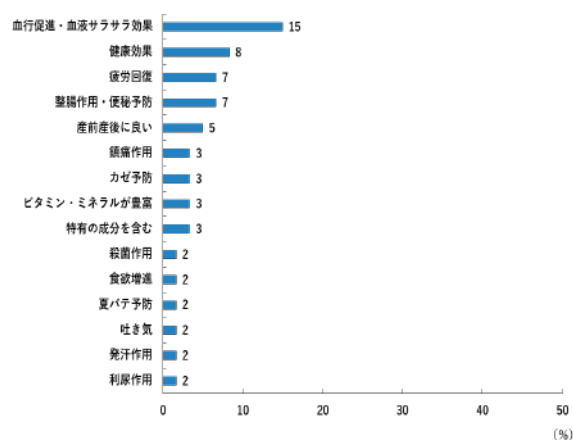


図4-19② ラッチョーの効用

最後にモーウイの結果を図4-20①、②に示した。調理形態で最も多かったのは「和え物」の75%であり、次いで「煮物(62%)」、「炒め物(52%)」となった。夏に旬をむかえるモーウイは、生で食べてもキュウリのような青臭さはなく、シャキッとした食感の淡泊な野菜である。夏の暑い時期には和え物にし、さっぱりといただく機会が多いことから「和え物」が1位になったと思われる。また、モーウイ、豆腐、豚肉を味噌味に煮込むモーウイブシー等の料理があるため〔田崎、2016、p. 38〕、煮物もよく食べられていることがわかった。効用は、モーウイもナーベラーのように回答がさほど多くはなかったが、「夏バテ予防(8%)」、「利尿作用(8%)」、「ビタミン・ミネラルが豊富(7%)」などの回答が得られた。モーウイは、水分が95%以上〔香川、2023、p. 66〕と多いことから身体を冷やす効果や、カリウムを含むため利尿作用もある〔緒方、2004、p. 61〕。これらのことを理解し、夏の暑さを乗り越え、夏バテを予防するために、モーウイを積極的に食べていることがうかがえた。

28品目の島野菜について、島野菜ごとにどのような調理形態が用いられ、また、島野菜の効用についてどの程度知られているのかを調査したところ、各島野菜の特徴を活かした調理がされていることがわかった。また、一般的によく食されている沖縄料理に用いられる調理形態が使われていた。さらに、効用については、前述の「島野菜を選択する際に意識すること」(図4-10)の結果において、「健康のため」が最も多く回答されていたことから推察するように、各島野菜の効用を理解し日常の食生活に活かされていることが示唆された。

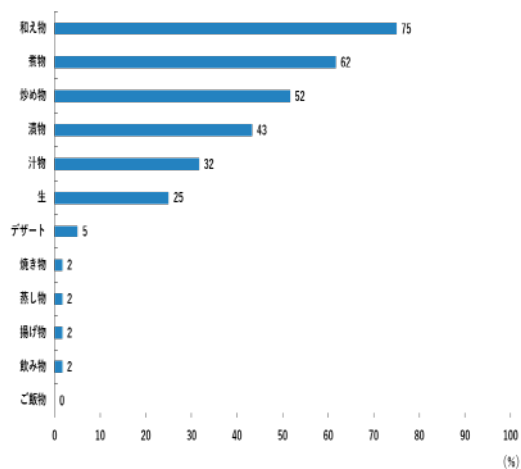


図 4-20① モーウイの調理形態

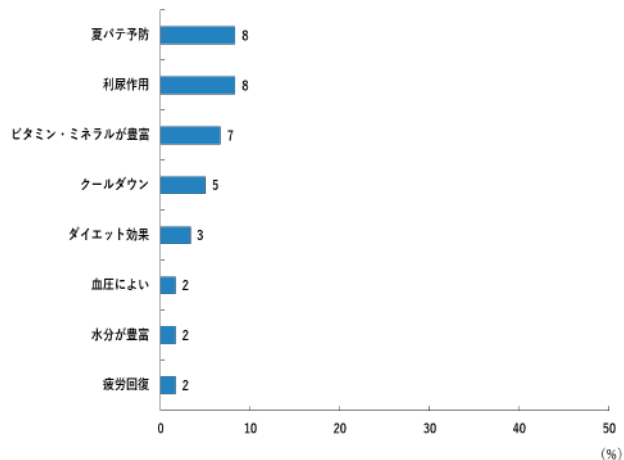


図 4-20② モーウイの効用

(6) 家庭等で調理経験のある沖縄料理に用いる島野菜

書籍やメディア等で「琉球料理」と「沖縄料理」の表記を目にする機会が多いが、これらの表現は混同して使われることがよくあるように感じる。琉球料理と沖縄料理の違いは次のように考えられる。琉球料理とは、何世代もの間、受け継がれ、人々の生活や習慣に根をおろした沖縄独自の食材や調理法を指し、沖縄料理とは、伝統的な郷土料理に、戦後世界中の様々な国から移入された食材を用いた料理を含むものを指す〔沖縄県文化環境部文化国際局文化振興課、1999、p.116〕。

ここまで、島野菜の認知度、喫食経験、調理経験、使用頻度、調理形態等について述べてきた。これまでの結果をふまえさらに、家庭等で調理経験のある島野菜がどのような沖縄料理に使用されているのかを具体的に把握するため、島野菜とその沖縄料理名を尋ねた。その結果を図 4-21 と図 4-22 に示した。なお、1つの島野菜あたり、主に作る沖縄料理名を3つまで回答していただいた。

家庭で作る沖縄料理に使用される島野菜で最も多くの回答を得たのはゴーヤーの 85%となった。次いで、シブイ 55%、パパヤー53%、ナーベラー48%の順となった。これら上位4品目の島野菜で全回答の 56%を占める結果となっており、家庭で作る沖縄料理によく利用されていることがわかった。ゴーヤー、シブイ、パパヤー、ナーベラーは、前述の調理経験（図 4-5）の上位4品目と同じ結果であり、他の島野菜においてもほぼ同様の傾向を示していた。本調査と調理経験で上位10品目内で重複していた島野菜は、ゴーヤー、シブイ、パパヤー、ナーベラー、シマナー、ラッチョー、モーウイ、フーチバーの8品目であった。

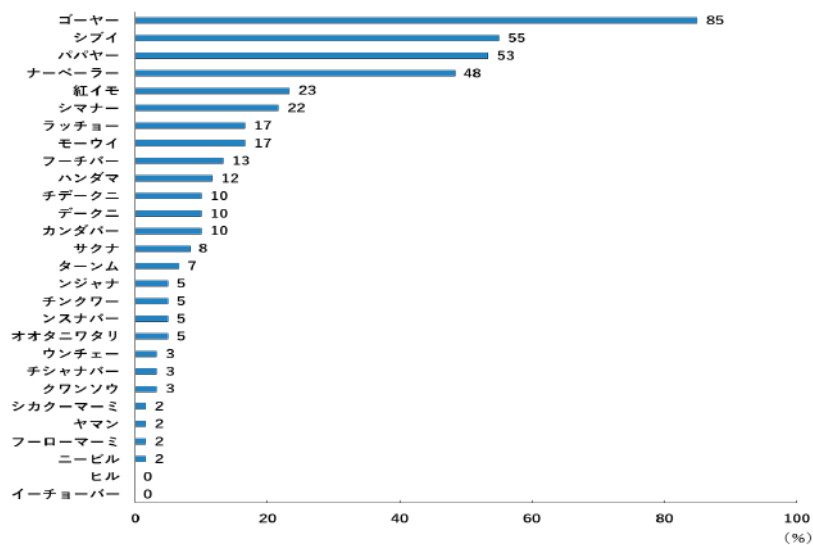


図4-21 家庭での調理経験がある沖縄料理に用いる島野菜（複数回答）

さらに、島野菜を用いた沖縄料理名について集計した結果、沖縄料理の総回答数は547票となり、出された沖縄料理名は76品となった。図4-22には上位10品の結果を示した。1位は「天ぷら・ンブシー」の59票となった。次いで、「チャンプルー（56票）」、「和え物（49票）」、「汁物（46票）」の順となった。

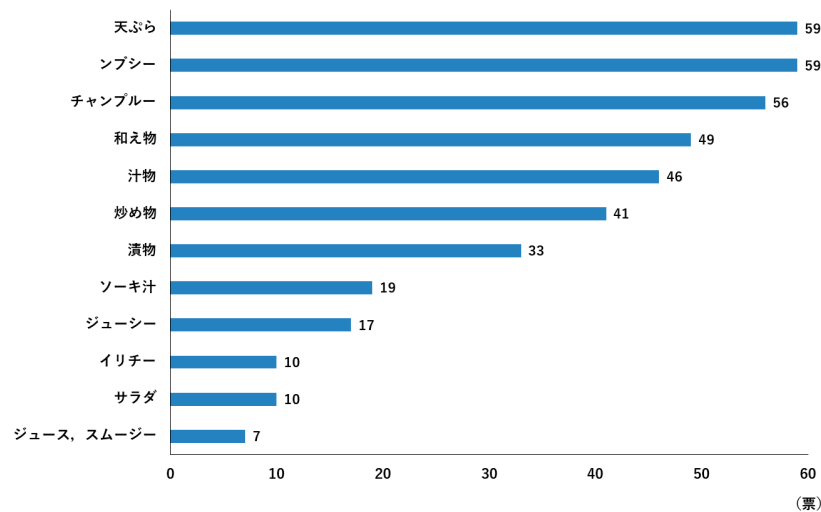


図4-22 家庭での調理経験がある沖縄料理名の出現数（複数回答）

また、家庭で調理経験がある沖縄料理に用いる島野菜（以降、沖縄料理）と調理形態（図4-5）で重複した島野菜8品目（ゴーヤー、シブイ、パパヤー、ナーベラー、シマナー、ラッチョー、モーウイ、フーチバー）において、前述の調理形態（図4-14～20、巻末資料）との結果を照らし合わせた。以下、島野菜8品目の沖縄料理と調理形態との関連についてそれぞれ述べる。図4-22に関連する島野菜28品目中23品目の結果は巻末に掲載した。なお、フーローマーミは「イリチー」の回答が1票、ニービルは「揚げ物」の回答が1票となり、ヒルとイーチョーバーは0票だったため、結果の図は不掲載とした。

まずはじめに1位の「天ぷら（揚げ物）」は、家庭や飲食店等によく用いられている調理形態であり、

ゴーヤー、ラッチョー、フーチバー、紅イモは沖縄料理と調理形態でともに上位（1位～3位）に選ばれていた。「シブシー（煮物）」はシブイ、パパヤー、ナーベラー、モーウイにおいて、天ぷらと同様に沖縄料理と調理形態でともに上位（1位～3位）に利用されていた。2位の「チャンプルー（豆腐と野菜の炒め物）」はゴーヤーにおいて最も人気があり、全国的にも知られている。他にも、シマナー、ラッチョーにおいて回答されていた。3位の「和え物」は、調理形態では、ゴーヤー、シブイ、パパヤー、ナーベラー、シマナー、ラッチョー、モーウイの8品目中7品目の島野菜が選ばれており、沖縄料理はゴーヤー、シブイ、シマナー、ラッチョー、モーウイの5品目となっていた。両者においてともによく使用されていることから、和え物という調理形態は様々な島野菜に合わせやすく、日常的に家庭で作られる機会が多いことがわかった。4位の「汁物」で選ばれた島野菜は、沖縄料理と調理形態ともにシブイ、パパヤー、ナーベラー、シマナー、モーウイ、フーチバーとなっていた。その中でも、シブイは「2位 汁物」、「4位 ソーキ汁（豚のあばら骨付きの肉を用いた肉汁）」、「5位 肉汁（豚肉の各部位を昆布や野菜と煮込んだ汁）」の回答があげられており、家庭等で作られる汁物料理にとってかかせない食材であることがわかった。5位の「炒め物」に選ばれた島野菜は、沖縄料理と調理形態ともにゴーヤー、シブイ、パパヤー、ナーベラー、シマナー、ラッチョー、モーウイの7品目が選ばれていた。「炒め物」（図4-22）は5位という順位ではあるが、沖縄料理と調理形態ともに使用されている島野菜の品目数としては最も多かった。さらに、「炒め物」について各島野菜でみたところ、調理形態ではシブイ4位、ナーベラー3位となっていたが、沖縄料理ではシブイ6位、ナーベラー5位と順位を落としていた。一方、モーウイは調理形態では3位であったが、沖縄料理においては1位となっていた。6位の「漬物」に選ばれた島野菜は、沖縄料理と調理形態ともにゴーヤー、パパヤー、シマナー、ラッチョー、モーウイとなっていた。シブイについては、調理形態では5位に選ばれていたが、沖縄料理では5位圏外の8位となっていた。このことから、調理形態として漬物に用いられているが、家庭で日常的には作られていないことがわかった。図4-22では7位の「ソーキ汁」はシブイ、8位の「ジュシー（豚肉のはいった炊き込みご飯）」はフーチバーの回答となった。沖縄料理9位の「イリチー（炒め煮）」はパパヤーとモーウイの回答があった。最後の10位である「ジュース、スムージー」は、沖縄料理ではゴーヤーが、調理形態ではゴーヤー、フーチバーの回答があげられた。

ここまで、沖縄料理（図4-22）と調理形態（図4-14～20）の関連についてみたところ、両者には強い関連性がみられた。各島野菜において、家庭で日常的に作られている沖縄料理に用いられている調理形態は大体重複する傾向にあることが示された。

（7） 島野菜を用いた沖縄料理の継承

前項（5）で調査した沖縄料理を誰から習ったのかを尋ねたところ、最も多かったのは「母」の72%であった。次いで「祖母（9%）」、「姑（7%）」の順となった。料理を習った相手の「その他」としてあがった回答には、「料理教室・講習会（調理学校）」、「友人・地域の人」、「食生活改善推進員」等があった。また、その沖縄料理を習った年代を併せて尋ねた結果、「10代」が48%と最も多く、次いで「20代」の24%となったことから、若い世代から調理をしていることがわかった。

次に、自身が習った沖縄料理を次世代に伝え

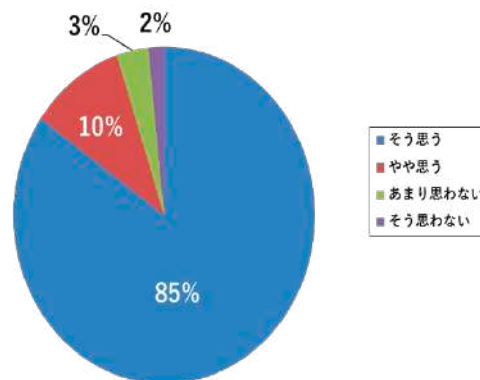


図4-23 沖縄料理を次世代に伝えたいか

ていきたいか尋ねた結果を図4-23に示した。「そう思う」が85%、「やや思う」が10%となり、両者を合わせると95%とほとんどの回答者が次世代に伝えていきたいと思っていることが明らかになった。さらに、その理由の結果を図4-24に示した。「健康（長寿）によいから」が40%と最も多く、次いで「伝統料理（家庭の味）を伝えたい（36%）」、「伝統料理（島野菜）だから（17%）」の順となった。健康になるために島野菜を選んでいたり（図4-10）、各島野菜の効用を理解して普段の調理に活かしていた（図4-14～20）ことから見て取れるように、良いイメージをもつ島野菜とそれを用いた沖縄料理を次世代にも継承していきたいと思っていることが示唆された。

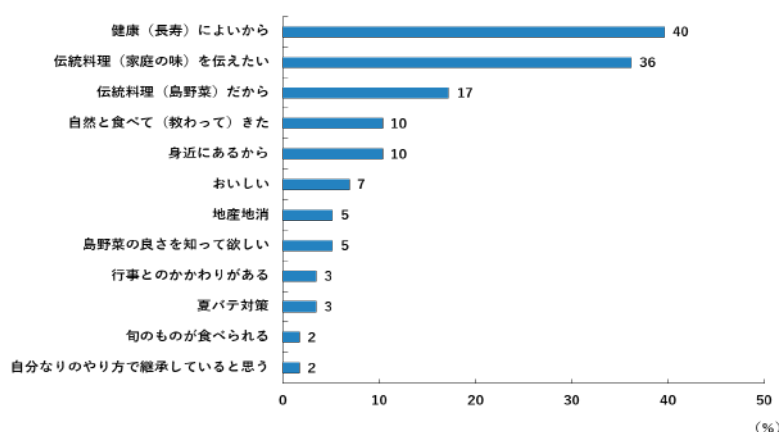


図4-24 沖縄料理を次世代に伝えたい理由（複数回答）

最後に、これらの島野菜を今後もより普及していくために、どのような情報があると良いかを尋ねた。その結果を図4-25に示した。最も多かった意見は「調理・喫食体験」の34%となった。次いで、「レシピ集・冊子・チラシ（32%）」、「掲示物・ポスター（25%）」、「リーフレット（21%）」の順となった。

これらのことから、調理等の実体験を通じた周知方法が望まれていることがわかった。このような活動は以前より、各市町村のHM等が行い、学校においては栄養教諭らが授業の中で食育活動の一貫として実践している。今後も市町村や学校等地域住民が集う場所で、島野菜をテーマにした調理実習を積極的に開催するなど普及活動に取り組むことが大切である。また、レシピ集等の配布物や掲示物の意見が多かったことから、これらの媒体に島野菜の特徴や効用、旬の時期、おすすめの料理等を記載した配布物を製作する必要性も示された。

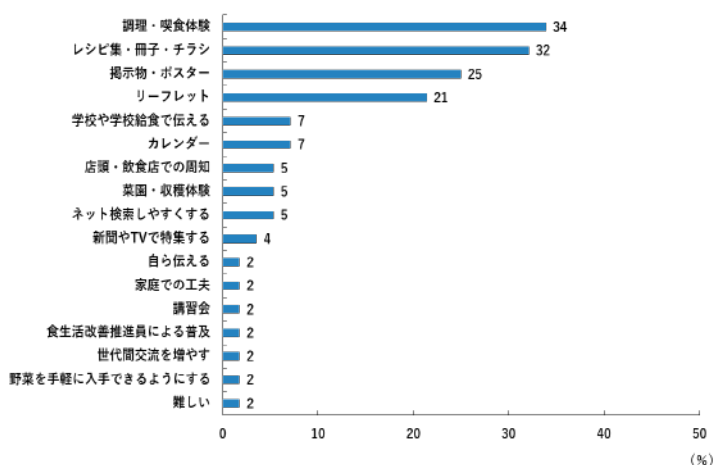


図4-25 島野菜を普及するための情報源（複数回答）

第4節 小括

沖縄県内の市町村における島野菜の活用状況等を把握するため、沖縄県各地区に居住する60代以上の男女を対象にアンケート調査を実施した。

まずはじめに、回答者がもっている島野菜の知識やイメージ等について調査した。認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度において島野菜は高い回答を得ており、4項目の上位に入っていた島野菜は重複しているものが多かった。回答率が高かった島野菜は沖縄県内で生産量が多くて手に入りやすく、馴染みのあるものが選ばれていた。さらに、地区別で認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度を比較したところ、地区によって各島野菜の活用状況が変わっていた。これは、各家庭で作られている沖縄料理からその傾向をみることであった。家庭での使用状況を調査したところ、4項目の上位に入っていた島野菜は、家庭で作る沖縄料理にもよく利用されていることがわかった。また、島野菜を選択する際に意識することを尋ねたところ、「健康のため」が最も多かったことから、回答者は島野菜に健康効果を期待し、その効果を得るために日々の食事に活用していることが推測された。一方で、ほぼ毎日調理をする習慣がある回答者であっても、日常よく使う島野菜の種類には偏りがみられた。調理経験がない島野菜を何故使用したことがないのか尋ねたところ、「入手しづらい」、「調理方法が分からない」、「日常的な食事に合わない」などの意見があがった。入手のしやすさは家庭で活用する際の大事なポイントであり、また、馴染みの無い島野菜であっても、チャンプルー（炒め）やンブシー（煮込み）等馴染みのある調理形態を用いれば、喫食率が上がるのではないかと推察された。

次に、島野菜ごとにどのような調理形態が用いられ、その効用がどの程度認知されているのかを調査した。それぞれの島野菜の特徴を活かした調理がされており、ゴーヤーだとチャンプルー等一般的によく食されている沖縄料理に用いられる調理形態が使われていた。さらに効用については、各島野菜の効用をよく理解し、日常の食生活に上手く取り入れられていた。

以上のことから、本研究により、各地区の島野菜の活用状況についてその実態を明らかにし、利点と課題を発見することができた。島野菜は、沖縄県民の暮らしと密接に関わり、郷土料理に使用する食材として、人々の健康を支える食材として、様々な理由から今日まで受け継がれてきた。そして、地域や学校等のあらゆる分野において、伝統的な食材、地産地消、栄養面と島野菜の多様な価値が見出され、普及の取り組みが行われてきた。これまで、島野菜に特化した沖縄本島及び離島の詳細な活用状況についての報告は無くその実態は不明であった。今回、本研究により活用状況の実態が明らかとなり、その価値を見出すことができた。島野菜を家庭等で活用することは、地産地消の促進につながることで、高齢者にとっては食べ慣れた食材であるため喫食率の向上につながることで、季節や旬、郷土料理への利用により食事の楽しみにつながるなど価値があることが示された。島野菜を単なる野菜の1つではなく、島野菜としての伝統的な面や栄養価、特有の風味といった特徴をアピールし、他の野菜と差別化を図り、さらなる利用促進を目指す必要があると考えられた。今後も食に携わる関係者（行政、企業、HM、栄養士・栄養教諭等）間で連携を密にとり、島野菜の普及を目指した活動に取り組んでいくことが大事である。

〔宮城 一菜〕

【第4章 引用文献・参考文献】

- 東江みや子 他 13 人 2011 年『私たちが伝えたい琉球料理 -おいしく作ってわが家の食卓に-』 沖縄
友の会琉球料理グループ
- 緒方 修 2004『体にいい沖縄野菜健康法』株式会社実業之日本社
- 沖縄県文化環境部文化国際局文化振興課 1999『琉球料理』、沖縄県
- 沖縄県農林水産部・沖縄県中央卸売市場 2006『沖縄の伝統野菜等と食材 ～見直そう昔からの長 寿
食材～』沖縄県
- 沖縄県農林水産部 2013『伝統的農産物おきなわ島ヤサイガイドブック』沖縄県
- 沖縄県農林水産部 2023『沖縄県中央卸売市場 市場年報令和5年 II 青果部』沖縄県
- 沖縄県保健医療部 2014『健康おきなわ 21 (第2次) ～健康・長寿おきなわ復活プラン～、第5章 健
康づくりを推進するための4つの基本方針、3. 生活習慣の改善、(1) -①食生活』沖縄県
- 沖縄県保健医療部 2023年、『令和3年度県民健康・栄養調査結果の概要、II 調査結果の概要、第2部
主な栄養素等の摂取状況、4. 野菜類摂取の状況』沖縄県
- 沖縄県保健医療介護部 2023年『令和4年(2022) 沖縄県人口動態統計(確定数)の概況、結果の概
要、死因順位の対前年及び全国比較』沖縄県
- 香川明夫 2023年『八訂 食品成分表 2023』女子栄養大学出版部
- 草間壽子 2014『伝統野菜にみる地域名と地図』地図情報、34(1)
- 香坂 玲、富吉満之 2015『伝統野菜の今 地域の取り組み、地理的表示の保護と遺伝資源』清水弘文
堂書房
- 尚 弘子 1988『南の島の栄養学』有限会社 沖縄出版
- 尚 弘子 2008『暮らしの中の栄養学 沖縄型食生活と長寿』ボーダーインク
- 尚 弘子「日本の食生活全集沖縄」編集委員会代表 2012『日本の食生活全集 47 聞き書 沖縄の食事』
(社) 農山漁村文化協会
- 須田郁夫、沖 智之、西場洋一、増田真美、小林美緒、永井沙樹、比屋根理恵、宮重俊一、2005年
「沖縄県産果実類・野菜類のポリフェノール含量とラジカル消去活性」日本食品科学工学会誌、
52(10)
- 田崎聡 2016『沖縄食材図鑑』有限会社 楽園計画
- 新島正子、安次富順子、2020年、『母と娘が伝える 琉球料理と食文化』琉球新報社
- 前田剛希、伊波 聡、津志田藤二郎、「沖縄伝統野菜のカロテノイド、ビタミンC及びポリフェノール
の定量」、日本食品科学工学会誌、58(3)

*なお、論文2点(須田郁夫ら、前田剛希ら)の著者順に関しては、公開されている著者順そのままと
した。

第5章 祖霊祭祀と供物

第1節 祖霊祭祀の行事食—十六日祭・清明祭・盆行事—

1) 十六日祭

(1) 十六日祭の概要— 起源・地域分布—

旧暦1月16日は、「十六日祭」ジュールクニチ、「後生(あの世)の正月」グショーのショウガツとよばれる祖霊祭祀の1つである。宮古島ではジュールクニツあるいは冥界の正月という意味で「死者の正月祝」、多良間では「後の日」アトヌヒー、「後生の祝い事」ユイ等ともいわれている〔仲宗根、1991、p. 37-40〕。奄美大島では「アクニチ」「センゾマツリ」「ジルクンチ」とよばれ、先島や奄美にも祖霊祭は分布している。〔平敷・恵原、1974、p. 124〕。前年に亡くなった人がいる家では、ミーサー(新仏)、あるいはミージュールクニチ(新十六日)とよび、どの地域でもこの日に墓参りをするが、合わせて自宅で焼香(法要)も行われている。1年～3年間は墓参りをする慣習があり、その間祝い事はしないという地域(屋我地)もある。今帰仁村では、ミーサーが極楽への川渡りをする日であるとの伝えがあり、墓参りに出かけることを「川渡りさせに」(カワタイ)、天底では「橋渡り」(ハシタイ)といい、大正時代までミーサーの焼香客は自分で御香、打紙を三枚持参して仏壇に焼香した。湧川では、ミーサーには提灯にローソクを灯して墓参した事例も報告している〔今帰仁村史編集委員、1975、p. 220〕。屋我地でも「橋わたい」という。

十六日祭の起源は審らかではないが、その由来について、県下の研究者の間には旧十六日に墓参りする習俗が、沖縄県固有の習俗と信じられているが、中国にも旧十六日に掃墓(墓参)をする習俗があり、日本でも旧十六日を「仏の正月」、「仏の日」とよび墓参りをするので、沖縄県の「後生の正月」は中国からの影響がより多いのではないかとある〔窪、1989、p. 344〕。では、沖縄の十六日祭はいつ頃から行われたのであろうか。赤嶺は「十六日祭は墓前祭が原則だとすれば、墓が祭祀対象になっていない時期にはなかったと考えた方が自然であろう」と述べている〔赤嶺、2020、p. 459〕。藤井は「沖縄の墓の展開は、さまざまな地域差がみられるが、成立とその年代は概して16世紀前後とみてよいであろう。」としている〔藤井、1989、p. 312-313〕。戸部良熙の『大島筆記』(1762)に、十六日には墓参りをするとの記述があり、史料上の初見が『球陽』の尚穆王11年(1762)だとすると、首里王府は、清明祭(1768)よりも早く十六日祭を行っていたことになる。蔡文溥の『四本堂家札下』の乾隆元年(1736)には「十六日 御霊前へ白粥を上げ申す可候」「同十六日 年頭の為子孫・男女共、皆々墓所に参り御茶・御酒上げ御焼香拝み仕可候」とあり〔沖縄県教育委員会、1981、p. 40-41〕、久米村でも十六日祭が行われていた事は明らかだが、清明祭のような三味の供物の記述はなく、単に儀礼的な墓参りであったように見える。また、久米村系儒家の古文書と見られる祭禮書に、墓参りの行事として清明祭はあるが十六日祭はない。春秋祭祀並びに清明墓参りの時の膳部については詳細な料理の記述もあるのだが、ならば久米村では十六日祭はさほど重要な先祖祭祀ではなかったのではないかとも思う。伊江朝睦『伊江親方日々記』に、嘉慶18年(1813)、及び嘉慶19年(1814)正月中の記に、十六日祭を執り行った記録が見られる。(豊見山氏のご教示によれば、嘉慶18年～嘉慶19年の2回のみで、その前後には十六日祭の記述は見られないという。) その40年後の「島津帯刀様御仮屋日記 高里筑登之親雲上」安政5年(1858)に「正月十六日 毎之通出勤早速御暇乞申上致墓参候事」、翌年「早晚之通出勤、都合見合御暇乞を以墓参致候事」(1859)の記述がみられる〔那覇市経済文化歴史資料室、1998、p. 294、p. 334-339〕。暇乞い、早退をしてまで十六日の墓参りをしていたとすれば、那覇の士族層でも重要な祖霊祭祀と位置付けていたと思われる。それが次第に首里・那覇近郊の一般の庶民に伝わり広まったのであろうか、しかし近世末期の首里・那覇近郊の間切りでは、十六日祭の墓参りは少ないようである。廃藩置県後の1884(明治17)年に行われた「間切取調書」によると、名護・恩納・本部でも十六日祭を行っていた記録があ

るので北部地域農村では王国時代から墓参は定着していたと考えてもよい。ただし伊江島には酒肴を備えて墓所にいき祭をすることは無いとある〔比嘉、1985、p. 118-121〕。

『沖縄県史』、及び『市町村誌』を基に、明治から大正時代の十六日祭の実施状況、行事の形態を検索した。本島の中南北部、先島の市町村 30 余地域を網羅して見ると、広く普及していることがわかる。本島では、一般にミーサーのある場合にのみ墓参りをする地域が多い。西原町では旧士族で構成される字(崎原・仲伊保・森川)等は、各家庭で茶請けを仏前に供えて十六日祭の報告をするだけで、ミーサー以外は墓参りをしないとある。浦添市もミーサーに限定した墓参りである。浦添市、那覇市、西原町、沖縄市、具志川市、糸満市等は相対的にみて、十六日の墓参りの習俗は定着していない。与勝半島の島々、東村川田^ト、名護市汀良、那覇市泊では、料理を仏前に供えるだけの簡素な供養になっているとの報告もある。それに比べて宮古・八重山では、十六日祭はミーサーのあるなしに関わらず現在も盛大に行なわれている。中国文化の影響が及ばなかったせいも、北部、久米島、先島には清明祭は普及していない。具志川市の聞き取り調査では、十六日祭の墓参をする字としない字があり、屋取で構成された字は墓参をしないのが多数のようである。高齢者によると、一般に平民は十六日、士族は清明祭が盛んであったが、戦後は平民も清明祭に変わってきているという。都落ちした首里・那覇士族の流入の多かった具志川には、文化の伝播もあったであろう。十六日の祖霊祭祀の習俗は、清明祭に収斂されて衰退するのか、今後その動態を見極める事も必要かと思う。

(2) 琉球王国時代の十六日祭

① 諸士層の十六日祭と供物

前述の『伊江親方日々記』の嘉慶 18 年(1813)に、正月十六日の記述があり墓参の様子がうかがえる。「十六日、上下屋敷中の女子共罷り出、霊前へ菓子共相手向け、焼香いたし候事、私もあんきんひんを一重・メ物一重相手向け、焼香いたし候、但し墓へも右の品、孫共差し遣わし焼香させ候事。」また嘉慶 19 年(1814)の記に「十六日、亡室三年忌内にて、上下屋敷中・宜寿次親方・仲村親方始め、いずれも罷り出で、且つ外より女子・孫共罷り出で、皆々菓子・メ物・和物共持参、霊前へ相手向け焼香いたし候事、いずれより持参の菓子・メ物等盛り合にしてご馳走いたし、外より罷り出で候方には、夜めし馳走いたし候事。私よりくあんきんひん八寸一重・メ物一重> 霊前へ、同二重、墓所へ相手向け焼香いたし候事、親方其外孫共ども墓へ差し越し焼香いたし候事、私は不快につき差越がたく-以下省略」とみえる〔沖縄県教育委員会、1999、p. 337, 425-426〕。亡室三年忌内とあるので、この年の十六日祭は、新十六日(ミージュウルクニチ)だったこともわかる。伊江家では3年後まで年忌焼香を兼ねた墓参が行われていたようである。供物は、霊前と同様に墓前にも供えていること、あんきんひん八寸一重、メ物一重と重箱を用い、あんきんひん重と肴の重を一對にした重詰料理があるのを見ると、この当時にすでに祖霊祭の典型的な行事食として定着していたのではないかと推察される。あんきんひんは、^{チンビン}春餅ではないかと思われる。中国では春餅は立春の食物(正月の点心)としての伝統があり、^{チンビン}薄餅(小麦粉を水で溶いて丸く薄く焼いた餅)に、この時期にとれた早春ののらやのびるを包んで食べるので春餅の名がついた、とも言われている。朝睦は中国の春餅の(故事)にちなんで、あんきんひんを用いたのではないかと推測した。尚穆王のもとで三司官を勤めた伊江朝睦家の十六日祭祀は、特例なのか、それとも首里士族層に普遍的な行事であったのか分からないが、首里の上流階級の祭祀の様相を窺い知ることができる。古くは首里では芋練り(ソムニ)または粉ソムニと^{ヌンクワ}暖鍋を夕食に仏壇に供えていたともいう〔平敷、1974、p. 125〕。

八重山の供物は、他にみられない特色がある。琉球王府時代の八重山頭職であった松本氏宮良

家の『宮良殿内・石垣殿内の膳府日記』の明治11年(1878)に記された、十六日祭の墓参の様相をみれば、いかに盛大な祭であったかがわかる(図5-1参照)[金城、1995、九州大学出版会、p.155-158]。

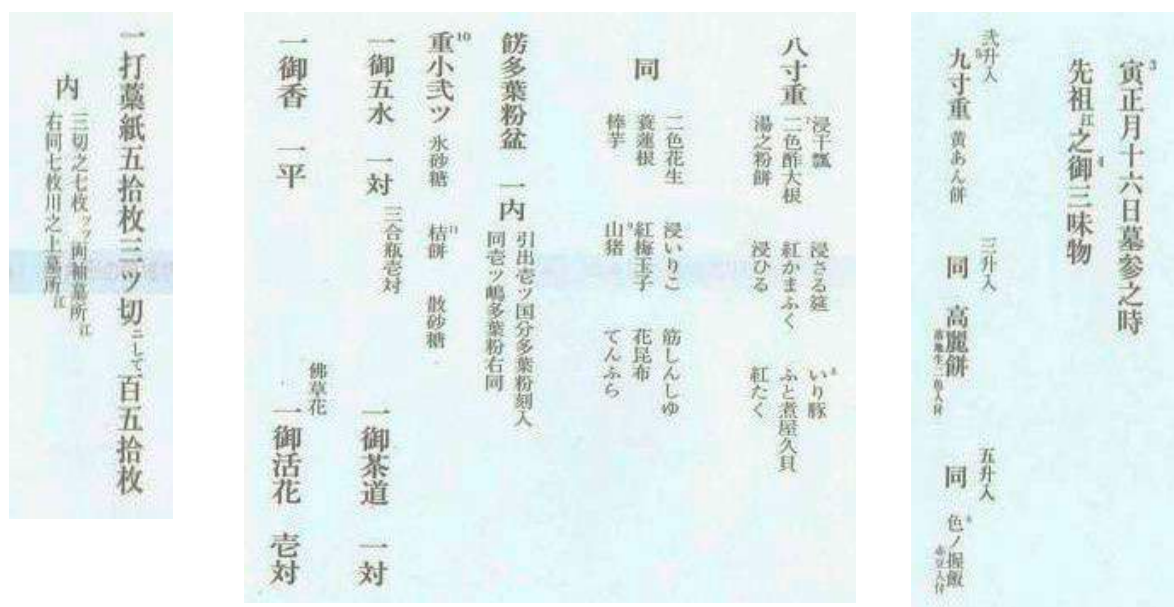


図 5-1 宮良殿内の十六日祭 御三味

「寅正月十六日墓参之時先祖江之御三味」とあり、多彩な餅や料理がある。餅は黄粉の餡餅、高麗餅、湯之粉餅、色の握飯(赤飯)等九寸重に盛り合わせ供えている。肴重には、浸さる筵(おたにわたりの新芽 サラムシル)・浸いりこ(なまこ)・山猪(猪)・ふと煮屋久貝(夜光貝)・紅たく(花いか)等八重山特有の食材を用いた料理があり、一方 浸し干瓢・筋しんしゅう・笹蓮根等大和由来の料理、氷砂糖・桔餅・散砂糖等稀少な茶請けもみられ、和・琉・中の混在した御三味である。こうした士族層の祭祀行事と供物も、明治19年頃には多少簡素化されてはいるが、一般庶民にも伝わり〈御三味〉に倣った湯之餅・高麗餅・蒸餅菓子、紅たく・紅梅卵等、八重山特有の祖霊祭の供物として定着したようである。そうした世相を憂慮したか、首里王府は農民の奢侈を自粛させ儉約を勧める条令を出している。

②地方農民の十六日祭と供物

王府時代の地方農民の祖霊祭祀はどうであったか、『南島村内法』[奥野、1977、p.384-390]から当時の様相が読み取れる。宮古島規模帳(1857)、諸締帳(八重山)には、(意訳)「正月・十六日・清明祭その他、先祖の墓への三味物は<餅、豚肉・揚げ豆腐・昆布・大根・麦の粉半片>類いの品を軽く調べ祀る様に定めてあるが、近頃、高麗餅等供えているので、今後定めのおり嚴重に取り締まりをする」といった趣旨の条文がある。「翁長親方規模」にも同様に「毎年正月十六日(又は清明祭)の先祖の墓所へは、菓子・メ物を調べ焼香をするように定め(規定)であるのに近頃、華美になり脇々(親戚縁者)にも菓子・メ物等を贈答するので費用も嵩み、島民は疲弊している。儉約の布達もあり、今後先祖の墓所には附書の通りに備え、親戚縁者へ

は線香・活花だけを供え焼香するよう厳しく取締る。その附書には、菓子餅は餅、メ物は豚肉・あげ豆腐・昆布・大根・麦の粉半弁の品等軽く調えること。」とある。首里王府が質素儉約を徹底させるために墓前の供物の内容まで指示していたのである。なお前述の「間切取調書」から北部地域農村の名護・本部・恩納間切、伊江島の十六日祭の概要を見ることができる。名護・恩納・本部の間切りでは、正月十六日は墓所へ行って祭をするが、特に新十六日ミーサーには酒肴餅を持参して祀るとあり、墓参の供物についての記述もある。「名護では、正月十六日焼香には、清明祭と引き合(照し合)せて、餅七寸重式次(二重)、メ物七寸重二重、焼酎二合、御香打紙は、亭主(当家)から持参して焼香する。子供・兄弟・伯叔父母は一中略一六寸重箱1つあて、焼酎1合・御香打紙を持参して焼香する。其の外の間柄は今後禁止すること。同新十六日焼香については、当家から餅七寸重箱2つ(一中略一)子供・兄弟・伯叔父母は六寸重箱1つ・焼酎1合づつ、御香打紙を持参して焼香する。燈炬、その外の間柄は今後一切禁止のこと。恩納・本部でも同様に、新十六日祭の焼香には当家は六寸重二重、兄弟迄は六寸重一重、軽き品で調え焼香するように、もし違反した者は科銭三拾貫文づつ申し付ける事(本部には科銭百貫文とある)」など、焼香の参加者まで厳しい規制があった。

(3) 廃藩置県後(沖縄県)の十六日祭

① 県内各地の行事の様相

家族や親族が総出して墓の草取り掃除をする。墓前に花を活け(仏草華)、湯茶や酒、重箱料理を供えて線香を焚いて拝み(焼香)、打紙を焼いて祀る。先祖の霊に感謝し、家族の無病息災と安寧を祈願する。焼香が済むと供え物を参加者一同で直会(ウサンデー)をする、といった墓参習俗の形態は廃藩置県後も普遍的な祖霊祭祀として全域に定着していた。本島南部では、門中墓に一族が揃って墓参し紙銭を焼き、歌や三味線で先祖の霊を慰めるなどの事例もみられる。十六日祭の墓参りの習俗は、特に宮古・八重山の伝統的な先祖供養として現在まで引き継がれている。古くは2、3日、地域によっては1週間も正月同様に過ごしたとも伝えられている〔沖縄タイムス社『おきなわの祭り』、1991、p. 38-42〕。久米島も十六日は全島こぞって墓参りする日で、本島地方の清明祭と同じである。家々の墓を掃除して、花を活け、もち・赤飯のお握り、肴を盛った重箱を墓前に供えて焼香をする。また、親戚の墓にも酒肴を供えて焼香をするが遠距離の墓には遙拝をする。元日から15日までは神の日で16日以後は、仏の日である。16日から17日にかけて、青年男女が酒肴を持ち寄り飲食する慣習があるが、これは正月の行事終了の慰労の意味であろう。〔仲原、1978、p. 72〕今帰仁村でも、十六日は、自家の墓参の後に親族の墓にも参る慣わしがあったが明治の末頃から、墓には参らず帰る途中でタンカー(向かい合うこと、転じて遙拝の意)をするだけになったという〔今帰仁村史編集委員会、1975、p. 220-222〕。一般に沖縄の祖霊祭祀によく見られる「打ち紙(紙銭)」について、窪は「グショー(後生)の税金」「後生のかね」「後生の銭」などというように、沖縄で「打ち紙」を冥界の銭としている点は、中国と同じである、と述べている〔窪、1974、p. 90〕。ただし「打ち紙」を焼くのは島内でも地域差があり普遍的では無い。

② 十六日祭の供物 —明治・大正・昭和初期(戦前)—

十六日祭の供え物について、文献・史料、市町村史を検索し普遍性及び地域の特色についてみた。酒・重箱は、地域差なく普遍的な供物になっている。名護の羽地・嘉陽では美花米(ミナ)

ガミ)も供えている。最も中心的な供物である料理は、御重・重箱・重箱料理等、地域によって呼び方が異なるが、いずれも重箱に詰めた料理のことで、通称、重箱という。御三味という呼びかたは少ない。料理の内容は、地域によって多少違いがあるが基本的に重箱を用いた重詰料理で、形態は琉球一円に共通する。重箱料理といえば基本的に、餅を詰めた重と乾肴を詰めた重を一对(セット)にして、ひとつの料理様式を創っている。(それぞれ二重を用意し、併せて一組(チュク)、それぞれ一重だけだとカタカタという)。餅は伝統的に黍風の粉餅(餅)で搗餅ではない。餅の種類は地域によって白餅、黒糖餅、芋餅等種々あるが、15~21個の奇数を盛り合わせる。小豆飯や赤飯の俵型のお握りを詰めるところもある。乾肴(カラザカナ)・かてもの(カテムン)と称する料理は、総じて豚肉・昆布・大根・人参の煮染め、天ぷら・揚げ豆腐・かまぼこ、等で、どの地域にも共通する料理になっている。これに加えて地域それぞれに地元の産物を活用した料理があり5品・7品・9品等奇数を盛り合わせる。重箱の乾肴は、概ね汁気の少ないメ物や揚げ物で構成される。高温多湿の気候風土に合わせて日持ちの良い揚げ物や味の濃い煮染めにするなど、先人の生活の知恵が凝集されている。自給自足の厳しい食生活の中でも、地元の食素材を活用して作り上げた重箱料理は、島国ならではのバリエーションがあり島々の地域特性もみられて味わい深い。本島の北谷・具志川・沖縄市では特産の里芋・山芋等芋類の多彩な料理がみられる。北部では、チヌマタ豆腐、モーイ豆腐等海藻の寄せ物料理も特色がある。離島の宮古・八重山は魚のから揚げ、赤かまぼこ、紅花だく(パナダク)等海の幸が豊富である。稲作の少ない島では米餅はなく、稗餅、黍餅(クヌム)、芋餅をつくっている。宮城の『八重山生活誌』には、大正時代まで行われていた祖霊祭の供え物一重箱料理(宮良殿内の供物を踏襲した料理がみられる)の食素材・調理法、料理を重箱に詰める仕様まで詳細に記され、八重山の食文化の醸成と普及に寄与している。湯の粉餅(ユヌクムチ)・湯洋餅(ユヨームチ)・蒸菓子餅(アアラシムチ)等は、八重山特有の餅菓子として伝承されている。

古くは重箱の大きさも諸士は八寸から九寸重、農民は六寸から七寸重と身分差があり、料理の素材や品数まで規制があった。「諸取締の儉約定之事」には、諸祝儀、並びに祭礼の時の料理、肴には簡素にして唐、大和の産物は一切用いず、菓子にも専ら黒砂糖を用い、白砂糖は用いてはならぬ。但し昆布と鰹節は財力次第で用いてもよいとしている〔奥野、1977、至言社、p. 399〕。箱を用いることで料理の品数や量に一定の基準を定めることができ、祭礼の制限と奢侈の抑制に都合がよかったのであろう。こうした王府による儉約の施策が、重箱料理を普及させ祖霊祭祀の典型的な行事食として今日まで継承されてきた。為政者の政制もまた、食文化の形成に関わっている。

(4) 現代の十六日祭—実態調査にみる変容

①墓前祭の実施状況

琉球王府時代に始まった伝統的な習俗は、今日まで継承されているのか、時代の変化と共に変わったか、祭祀の供物を中心に検討してみた。2020(令和2)年に沖縄県教育委員会が実施した『沖縄の行事食に関する総合調査報告書』によると、調査した220余の市町村字の中で、十六日祭を行っているのは80余の地域で実施率は約4割に過ぎない。十六日祭の存続には地域差がみられ、離島、先島、本島中・北部の市町村では、墓前祭を行う地域が比較的多いが、那覇近郊は極端にすくない。また、令和4年の「食文化ストーリー」事業の一環として行なった「島野菜と行事食の実態調査」から、現在の墓参の様相を概観した。アンケート調査の結果、十六日祭の実施状況は、調査対象者の83%が行っていると回答しているが、親戚縁者が集い祀る墓前祭は少なくなっている。基本的な墓参の形態は変わらないが、家族のみの墓参か、仏壇に簡単な料理を供えて焼香を済ますといった簡略化が見られる。

②供物の内容

墓前の供物は、活花・茶・酒、重箱料理に加えて、オードブルまたは大皿に盛り合わせた料理が供えられ多彩で豊かになった。ジュースやお菓子類、果物等もある（写真5-1参照）。重箱の内容も、従来の乾肴に加えて、海老の天ぷら・揚げ田芋、紅梅卵等家族の好みに合わせた料理を詰めている。宮古・八重山は、海の幸豊かに揚魚・花いか・花たく・パンビン・ユヌクムチ・ナントウムチ等伝統の料理を受け継いだ豊かな重箱料理がみられる。古くは、餅や料理もすべて自家で手作りしていたが、現在はどうか、調査の結果を見ると、重箱・大皿盛は手作りが7～8割、オードブルは6割が外注としている。重箱の内容は、餅、かまぼこ類等一部は市販の既製品を利用しているが、伝統的な豚肉料理、昆布・大根・ごぼう・こんにゃくの煮染め、天ぷらや揚げ豆腐については手作りしている家庭も多い。地域によっては重箱の餅や肴も全て外注の市販品を求める家庭もある。行事の時季になるとスーパーマーケットや仕出し屋に、重箱料理の見本が並び、注文客で賑わっている。重箱もプラスチックに変わっている。

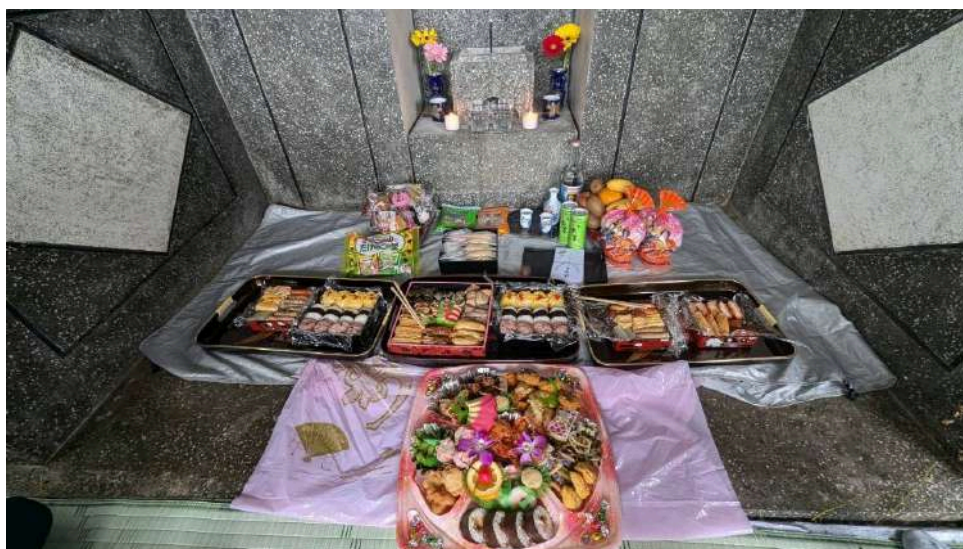


写真5-1 八重山の十六日祭 新城家のお供え物

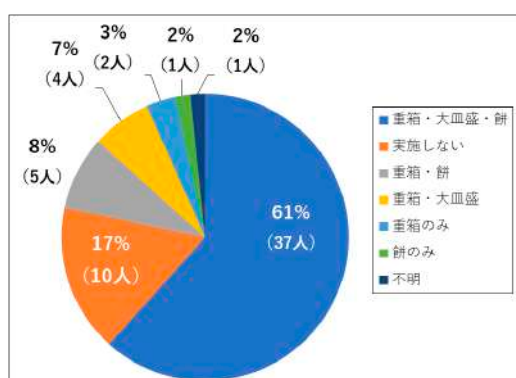


図5-2 【十六日祭】重箱・大皿盛・餅の組み合わせ

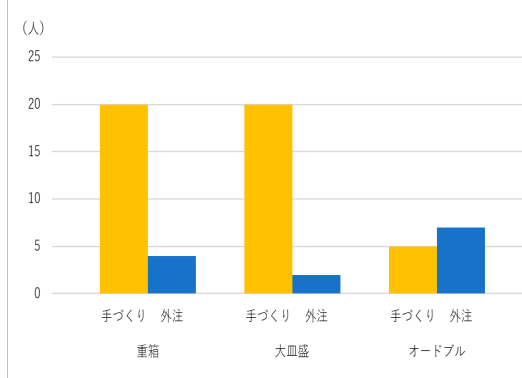


図5-3 【十六日祭】お供え物の手作り・外注比

伝統的な十六日祭は、親族一同が墓前で料理やお酒を頂きながら四方山話をするなど疎遠になっていた人々とも親睦を深め、共同体としての絆を新たにする楽しい行事でもあった。先祖

への畏敬や感謝の念を子や孫に教え、供え物や行事のしきたり、その意義など伝統の継承にも繋がるよい機会でもあった。しかしコロナの流行で自粛せざるを得ず、親戚縁者が集う機会はすくなくなった。古来の習俗の継承はどうあるべきか、考える時宜でもある。

〔金城 須美子〕

【第5章第1節 引用文献・参考文献】

- 赤嶺政信 2020 「十六日祭と墓祭祀の成立」 沖縄県教育庁文化財課史料編集班編『沖縄県史 各論編 第9巻 民俗』
- 浦添市史編集委員会編 1983『浦添市史 浦添の民俗 第4巻 資料編3』 浦添市教育委員会
- 沖縄県教育委員会 1999『沖縄県史 資料編7 伊江親方日々記 近世1』
- 沖縄タイムス社編 1991『おきなわの祭り』 沖縄タイムス社
- 奥野彦六郎 1977『南島村内法』、至言社
- 金城須美子 1995『宮良殿内・石垣殿内の膳府日記 近世沖縄の料理研究資料』九州大学出版会
- 具志川市史編纂委員会 2021『具志川市史 第8巻 民俗編上』うるま市教育委員会
- 窪徳忠 1989「清明祭の墓参について」 渡邊欣雄編『祖先祭祀 環中国海の民俗と文化第3巻』 凱風社
- 窪徳忠 1974『沖縄の習俗と信仰』、東京大学出版会
- 尚弘子編集委員会代表 1988『聞き書 沖縄の食事 日本の食生活全集 47』 農村漁村文化協会
- 北谷町史編集委員会 1992『北谷町史 第3巻 資料編2 民俗上』 北谷町役場
- 仲原善忠 1978『仲原善忠全集』 沖縄タイムス社
- 仲宗根将二 1991「ジュウルクニチ（宮古の旧正十六日）」 沖縄タイムス社編『おきなわの祭り』 沖縄タイムス社
- 今帰仁村史編集委員会 1975『今帰仁村史 年中儀礼』
- 名護市史編纂委員会 2021『名護市史本編・9 民俗誌Ⅱ』 名護市
- 那覇市経済文化部歴史資料室(1998)、『那覇市史 近世那覇関係資料古文書編 資料篇第1巻 9』
- 西原町史編集委員会 1985『西原町史 西原の民俗第4巻資料編』 西原町役場
- 比嘉宇太郎 1985『名護六百年史』 沖縄あき書房
- 平敷令治・恵原義盛 1974『沖縄・奄美の衣と食』 明玄書房
- 藤井政雄 1989「沖縄における墓供養」 渡邊欣雄編『祖先祭祀 環中国海の民俗と文化 第3巻』 凱風社
- 宮城文 1972『八重山生活誌』 沖縄タイムス社

2) 清明祭

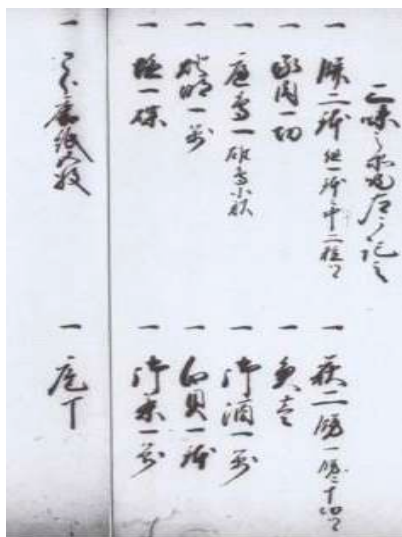
沖縄の祖先祭祀の1つである清明祭は、清明節（旧暦3月頃）に行われる墓前での供養祭のことで、シーミー、ウシーミー（御清明）とも呼ばれている。

(1) 清明祭の歴史的経緯

清明祭の起源は中国とされ、中国大陸で清明の墓参を五礼の中に加えて、儀礼として制度化したのは732年といわれている〔窪、1981、p.7-8〕。沖縄に清明祭が導入された時期は定かではないが、久米村の系統である蔡文薄によって編纂された『四本堂家礼』（別名：蔡家家憲）には、1728年に一門で清明祭を行う事を決めたと記されている。また、琉球の歴史を記した琉球王府編集の史書（正史）である『球陽』の1768年の記録には、「始めて毎年清明の節、上、玉陵に謁し、奉祭することを定む。」とあることから、清明祭が行われたのは久米三十六姓（中国福建省からの帰化人）がはじめて、王府がとり入れたのは1768年以降と推察され、首里・那覇の王府官人の間に普及したのはおそらく18世紀末であろうといわれている〔平敷、1995、p93〕。

また、『球陽』の1870年の記録には、「本年、伊平屋島の玉陵に、初めて清明祭祀を行ふ。」とある。1879年の廃藩置県以降は首里王府の年中行事ではなく、王族の子孫である尚家が執り行っていた。したがって、清明祭の行事は18世紀初頭にはすでに久米村の人々に導入され、その後、王府から士族へそして庶民へと伝わっていったとされる。

(2) 祭祀の供物（王家、士族階級を中心に）



—琉球王国時代—

清明祭の供物に関しては、『四本堂家礼』に「三味之品物左ニ記之」とあり（図5-4）、豚肉、魚、鳥、餅、貝、酒、茶等が記載されている。前述の『球陽』（1768）の清明祭の記録には御三味物の表記はあるものの詳細な内容にはふれていない。窪は、御三味を中国起源の神仏への供物とし、中国の殷代末期から清代末期まで、神や先祖の祭祀のときに供えられる牛・羊・豚各1頭を総称して三牲、清代の福建省では鶏・羊・豚肉またはその略式の鶏・魚・豚肉が三牲とされ、後者が台湾や沖縄に伝わり、久米村では鶏・魚・豚肉を御三味としたのであろうと指摘している〔窪、1997、p211、p230〕。

図5-4 「三味之品物左ニ記之」

出典：沖縄県教育委員会文化課

『四本堂家礼』（1981）より転載

また、王家の清明祭に関する文書として、伊是名玉御殿で行われていた清明祭の執り行い方を記録した「伊平屋島玉御殿公事帳」「玉御殿御初祭并清明御祭祀日記」「伊平屋島玉御殿清明御祭祀之時御三味物拝調御盛合之仕様并御菓子腰掛」（1870）がある。その御三味の供物を図5-5に示す。供物としては「ふた（豚）頭、鳥、かすていら、まんてう、はせを実、魚、あひる、春餅、あん餅、九年母、荻、かい」があり、それぞれ一対で構成されている〔伊是名村史、1988、p131〕。中でも「伊平屋島玉御殿清明御祭祀

之時御三味物拝調御盛合之仕様并御菓子腰掛」には御三味の作り方が具体的に記載されている。これは首里城（王府）で調べられた御三味の調理の仕様が伊是名に伝えられたようである〔伊是名村教育委員会、2007、p. 14-15〕。一方、若狭町村の士族、貝姓渡嘉敷家に伝えられた古文書『貝姓規模帳』（中国暦同治9年(1870)に作成された貝姓門中の祭祀等の決まり事を記した規範文書）によると、「自分清明祭の砌、・・（中略）御三味八寸重式組」とあり、大根 昆布 かまぼこ 志 牛蒡 ふくめん（魚の天ぷら）豆腐等の乾肴の入った重箱と餅の重箱を調えることが記されている。この当時の士族階級では、門中清明祭には中国起源の三味を、各家の墓参りには重箱料理を供えて清明祭を執り行なっていたとされる〔那覇市史、1998、p. 435-437〕。

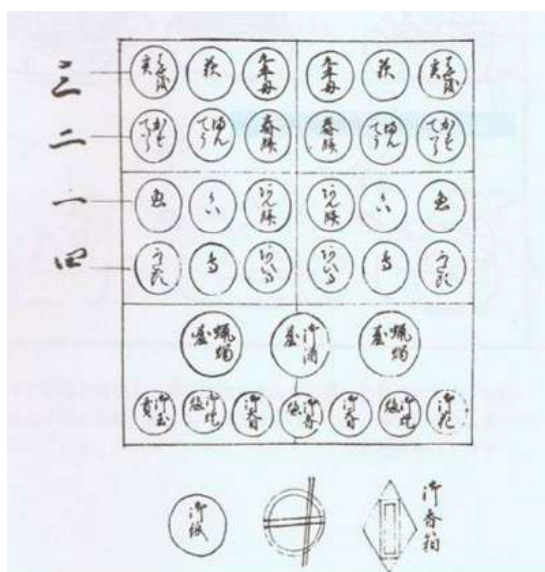


図5-5 御三味物御飾之図

出典：『伊是名村史』（1988）より転載



写真5-2 伊是名玉御殿の清明祭

2013年4月 撮影：田原美和

— 廃藩置県から昭和初期頃 —

明治の中期から第二次大戦前までの久米村に関する記録によると、清明祭の供物に「三牲、餅、菓子、果物」とあり、供物はその場で料理して酒宴をするとある。供物の三牲は、通称ウサンミと称し、茹でた皮付き豚肉塊、尾頭つきの蒸魚、内臓を取り除き生きたままの姿に整えた雄鶏の三品である。墓前に供え祀った後、その場で調理して食していた〔那覇市史、1979、p116〕。

— 第二次大戦以降 —

久米村でかつて魚や鶏は丸ごと、豚肉は塊のまま蒸して供えていたウサンミは、近年では、伝統を守っている所もあるが、それを適宜に切り分け、重箱に詰め合わせて供えるなど簡便化されている〔琉球料理全書、1978、p33〕。2013年に執り行われた伊是名玉御殿の清明祭は、前述した「伊平屋島玉御殿清明御祭祀之時 御三味物拝調御盛合之仕様并御菓子腰掛」の文献に記述されている形態を忠実に継承していた（写真5-2）。2018年には、約40年ぶりに第二尚氏王統の尚本家の玉陵での清明祭が開かれている〔琉球新報、2018〕。

(3) 祭祀の地域分布

沖縄の祭祀行事でも、清明祭は「沖縄諸島。久米島・宮古・八重山では、旧士族層系統

の家系のみが行う。」とある〔沖縄県史 民俗、2020、p705〕。そこで、戦前から戦後における清明祭の地域分布とその主な供物について、『沖縄県史』、県内の『市町村史』、『聞き書沖縄の食事』『沖縄の行事食に関する総合調査報告書令和2年3月』（以下2020年調査報告）、「2024年度沖縄の伝統的農産物（島野菜）と行事食の実態調査」（以下2024年調査）より、文献調査を行った。併せて、清明祭の地域性について（家・親族祭祀を中心に）、沖縄本島の北部・中部・南部地区、離島の宮古・八重山地区等に大別し、その概要を紹介する。

—北部地区（国頭村・名護市・宜野座村を中心に）—

『国頭村史』（1967）によると、清明祭は中国の行事だけにそれを行わない村落が多く、国頭村では屋取（寄留人）の多い宜名真が盛んで、その他はほとんど行っていないとある。2020年の調査報告では清明祭の実施状況、供物に重箱、まんじゅう、餅、酒等があり、2024年調査にも重箱、オードブル等の回答がみられた。おおよそ半世紀の間に清明祭を行う地域（家・親族）が増え、祭祀のひろがりの可能性が示唆された。『名護市史』（2001）には、重詰料理を墓前に供えて祖先供養する。重箱1つは餅と肴の一对、重詰料理は餅と肴で餅はよもぎ餅とあん餅を15～21個詰め合わせる。肴重には、豚肉・干し大根（フシカブ）・昆布・ごぼうの煮しめ物・揚げ豆腐・てんぷら・かまぼこ等を7から9品詰める。フシカブは大根をかまどの後方に吊るして半乾・燻製の干大根を作ったとある。2024年の調査では、重箱料理と併せてオードブル、果物、菓子、大皿料理、にぎり寿司等の料理、餅は従来のよもぎ餅に加え、紅芋もち等の回答がみられた。『宜野座村史』（1989）によると、大正の中期頃から最も盛大な行事になり、それ以前は墓のある家や村の共同墓で質素に行われていたとある。重箱には餅、ナントゥー、カステラ、別の重箱には豆腐、肉、かまぼこ、大根、にんじん等の炒め物やてんぷら等を詰め、戦後はみかん、バナナ、りんご等の果物も供えている。2024年の調査では、オードブル等の供物もみられた。

—中部地区（現うるま市具志川・沖縄市を中心に）—

昭和初期頃の記録には、本家には親戚や親族が集まり、重箱に詰めたごちそうや酒、打紙（ウチカビ/紙銭）等を墓前に供え、祖先をまつり、みんなでごちそうを食べる。重箱に詰めるごちそうは、白餅、あん餅、揚げ豆腐、豚肉の煮物、やまいもの水煮、ンムカシナントゥ、ごぼうや昆布の煮物、てんぷら、大根の煮つけ、赤かまぼこ、カステラかまぼこ等がある〔尚、1988、p.115〕。

『具志川市史』（2011）、『沖縄市史』（2015）には、戦前は重箱料理で餅、乾肴（結び昆布・豚肉、ヤマンム、野菜てんぷら、揚げ豆腐等）とある。戦後は重箱料理（餅、乾肴）に加えて、オードブル、巻き寿司・いなり寿司、菓子類がみられ、2024年の調査結果も同様であった。

—南部地区（那覇市を中心に）—

明治生まれの古老らを対象とした戦前からの食生活の記録をつづった『那覇市史』（1979）によると、ウシーミー（清明祭）は数ある年中行事の中で最も重要な行事の1つで、那覇では重詰め料理（揚げ豆腐、ゴボー、大根、天ぷら、昆布、カマボコ、肉、カシティラ、コン

ニャク)や餅、果物、菓子、酒等を墓前に供えるとある。重箱は四箱で一組にし、二箱には9品の料理(揚げ豆腐、ゴボウ、大根、天ぷら、昆布、カマボコ、肉、カシティラ、コンニャク等)を九のマスに区切ってきっちり詰める。7品詰める事もあるが必ず奇数にする。首里では重詰め料理の事をウサンミといい、那覇では単に重箱といった。久米村においては、鶏、豚、魚、卵等を丸ごと供える三牲(通称ウサンミ)の記載がある。2020年の調査では「餅、ウサンミ、重箱、菓子、果物、酢の物など」の記載がみられ、2024年度の調査においても重箱、果物、菓子等の同様な供物で、ウサンミの名称はみられたものの、鶏、豚等を丸ごと供える三牲の回答はなかった。

—宮古地区(宮古島市・多良間村)—

戦前・戦後ともに十六日祭が盛大に行われ、2020年調査報告、2024年度の調査において宮古島市における清明祭の回答はみられなかった。一方、宮古島、石垣島とほぼ中間に位置する多良間村の村史(1993)によると、清明の節入り日に古くから行われ、門中が集まってお供えした後、ご馳走を食べて楽しく過ごす。供物の内容は十六日祭りと同様である。2020年調査においても、重箱、餅、酒ウシャイ、茶ちよーき等を墓参りの際に持参するとあり、重箱には、厚揚げ豆腐・かまぼこ・パンビン・シャタパンビン等十六日祭りと同じ供物であった。

—八重山地区(石垣市を中心に)—

『石垣市史』(1994)によると、字石垣等では、餡餅一重箱のほか、ティンプラ、アギドーフ(揚げ豆腐)、カマブク、肉の料理等を作り、重箱かうフハチィ(大皿)に入れて墓参りをしたとある。

ンボン(ご飯)、スル(汁)、イラギムヌ、サイ(つまみ。酢の物等)のユーチンゲン(4つ組膳)を供える所もあった。2020年調査報告においても、餡餅一重箱、てんぷら、揚げ豆腐等の同様の供物であった。2024年調査では飾り物、供え物もオードブル、ホテル、弁当屋(スーパー)等が作り販売している等の回答もみられ、供物の外部化傾向が伺えた。

(4) 祭祀の現状

「2024年度 沖縄の伝統的農産物(島野菜)と行事食の実態調査」において、清明祭を実施している者の割合は約8割(86%)であった。過去数年間は感染症の影響により、清明祭は集まらないよう自粛を促された時期もあった。感染症の影響等については、今後、詳細な調査が必要になると思われるものの、墓前・仏前に供物を供え、焼香後に直来をする風習は現在も継承されている。

供物は、地域によって若干異なるものの、乾肴(豚三枚肉・昆布・ごぼう等の煮しめ、揚げ豆腐、田芋のから揚げ、魚天ぷら、かまぼこ等)と餅の重箱料理が主で、十六日祭と同様の傾向がみられた。戦前は手作りが主であった供物も現在では一部既製品を用いる、すべて外注したりする家庭もみられる。伝統的な重箱料理を墓前に供え、家族や親族が食する料理はオードブルや寿司等の多様性がみられた。

[田原 美和]

【第5章第1節2 引用文献・参考文献】

- 石垣市編集委員会編 1994『石垣市史 各論編 民俗 上』
- 伊是名村教育委員会 1988『伊是名村史 中巻（島の古文書）』伊是名村
- 伊是名村教育委員会 2007『伊是名村銘苅家の旧蔵品及び史料の解説書－公事清明祭をめぐる公文書とご拝領の品々－』
- うるま市教育委員会 2011『具志川市史第八巻民俗編上』
- 沖縄県教育委員会 2020『沖縄県史 各論編 第九巻 民俗』
- 沖縄県教育委員会 2020『沖縄県文化財調査報告書第一五三集 沖縄の行事食に関する総合的調査報告書』
- 沖縄県教育委員会文化課 1981『四本堂家礼』
- 沖縄市 2015『沖縄市史 第三巻 民俗編-CD編-』
- 沖縄大百科事典刊行事務局 1983『沖縄大百科事典上巻』沖縄タイムス社
- 宜野座村誌編集委員会 1989『宜野座村誌 第三巻 資料編Ⅲ』宜野座村役場
- 球陽研究会編 1974『沖縄文化史料集成 5 球陽読み下し編』角川書店
- 金城須美子 1993「沖縄の食文化－料理文化の特徴と系譜」『海洋文化論』比嘉政夫編 凱風社
- 国頭村編 1967『国頭村史 別冊』国頭村役所
- 窪徳忠 1981『南島文化叢書 1 中国文化と南島』第一書房
- 窪徳忠 1997『増訂新訂 沖縄の習俗と信仰』第一書房
- 崎濱秀明 1971 御財制・蔡家家憲（四本堂家禮）『沖縄旧法制史料集成 第五巻』
- 尚弘子「日本の食生活全集沖縄」編集委員会代表『聞き書沖縄の食事』農山漁村文化協会
- 新星図書編集部 1978『琉球料理全書－2 ふるさとの伝承料理』新星図書
- 田原美和、森山克子、東盛キヨ子、金城須美子 2015「沖縄の清明祭の行事食の現状と伝承に関する一考察」日本調理科学会誌
- 多良間村史編集委員会 1993『多良間村史 第四巻 資料編 3 民俗』多良間村
- 名護市史編さん委員会 2001『名護市史・本編 9 民俗Ⅱ』
- 那覇市経済文化部歴史資料室 1998『那覇市史 資料編第 1 巻 9』
- 那覇市企画部市史編集室編 1978『那覇市史 資料編第 2 巻中の 7』
- 平良市史編さん委員会 1987『平良市史 第七巻資料篇 5 民俗・歌謡』
- 平敷令治 1995『沖縄の祖先祭祀』第一書房
- 琉球新報 2018「尚本家、玉陵で清明祭 琉球王朝儀式を再現」2018年4月7日

3) 盆行事

ここでは最初に沖縄県で行われている盆行事の概要として一般的な行事次第を紹介しつつ、盆行事は県内各地域でも差異があることを提示しておきたい。次に盆行事は15世紀以降、王都のある首里・那覇の王家や上流の士族層から始まり、その後一般庶民に普及していった習俗であること、また地域によっては戦後になって受容され始まった行事であることを例示しておきたい。その後、沖縄各地区の代表的な事例を取り上げて紹介する。

① 行事の概要

沖縄の盆行事は旧暦7月13日～15日（地域によっては16日）にかけて行われる祖霊祭祀の行事である〔以下、旧暦は省略〕。盆は方言では「ブン」と呼ばれるが、一般に沖縄諸島では「シチグッチ」、宮古島や多良間島では「ストウガツ」、八重山では「ソーロン」とか、「ソーラン」（鳩間島）、「ソーリン」（波照間島）などとも呼ばれる。シチグッチやストウガツは「七月」の意味で、ソーロン系は「精霊」の意味である。

盆行事の概要は県内各地で様々な違いがみられるものの、おおまかには次の通りである。盆行事をおこなうにあたり、旧暦の7月7日（七夕の日）に墓を掃除して、花や酒を供え、線香を焚き、盆が近くなったことを告げる。

13日がウンケー（お迎え）で、先祖の霊を迎え入れる日である。仏壇をきれいに掃除して、位牌を清めて、生花や果物、提灯、グーサンーウージという祖霊の杖となるサトウキビ2本、アダンの実など6～7品の供物を仏壇に対で供える。大正の頃までは、農村地域では「アダンの実、クニブ（九年母）・シルチガー（白小判餅）・みょうが・さとうきびなどが供えられた」という〔松本嘉代子、2006、p.37〕。夕方には家の玄関先に先祖の霊が手足を洗う水桶が置かれ、門前ではロウソク（昔は松明）に火を灯して、家族一同で先祖の霊を迎える。晩には、生姜の葉を刻んで入れたウンケージュージー（お迎え雑炊）が、ソーローメシ（精霊箸）を添えて供えられる。生姜は匂いが強いことから邪気祓いの意味合いもあった。また、先祖の霊と一緒にやってくると信じられている餓鬼など悪霊のため、仏壇の一番下もしくは脇には「ミンヌクー（水の子）」と呼ばれるサトウキビや里芋の茎などを細かく刻み水に浮かべたお椀を供える。

14日あとのお盆の期間中、仏壇には3度の食事ごとに先祖の人数に応じてお膳を供える。14日のお昼は冷やしソーメンが定番となっている。15日にはおやつとしてサーターダーク（砂糖団子）を供えることも多い。また、人々はお中元を持って親戚を訪ねあい、仏壇に供え物をして線香をあげる。

15日は先祖の霊をお送りする日で、これをウークイ（お送り）といい、15日の夜更けとされるところが多い。夜のウークイに際しては餅とウサンミ（御三味：豚肉や昆布、かまぼこ等のおかず）を対にした料理が仏壇に供えられる。これは早く済ませると先祖の霊に失礼と説明される。家族や親族が仏壇に焼香したあと、先祖の人数に応じてカビジン（紙銭）を焼く。それが終わると、供え物の一部や生花、ミンヌクともども焼香の燃え残り等を容器に入れて、玄関の外に出して、線香を焚いて霊を送り出す。紙銭を焼いたり、お送りの容器を門前に運ぶのは家長の務めとされていた。かつてはムラはずれや墓の手前まで送ったという。

以上が沖縄県における一般的な盆行事のあり方である。しかしながら、盆の期日ひとつをとっても一様ではない。ウークイは上述のように15日が一般的であるが、よく知られている

ように沖縄本島の南部ではウークイは16日という地域が多い。崎原恒新によれば、盆はもともと7月13日から16日までが普通だったともいわれるが、ある時期に16日を削って15日までと縮小したところが多いとされる。久米島町仲里字真謝ではお盆は13日～15日で、15日の晩または16日の朝お送りしたが、近年は殆ど15日の晩にウークイをやる（送り火はたかない）というような変化があった。これは1967年の調査記録である〔沖縄県教育委員会、2018、p. 345〕。また、渡嘉敷村の渡嘉敷区では新生活運動の影響もあって、13日と16日を削って14日と15日の2日間としたのに対して、阿波連区では旧来のまま14日から16日となっているという状況にある。したがって、渡嘉敷区では2日間でお盆の行事を済ますため、14日に先祖の霊をウンケー（お迎え）し、晩にウブクを供え、15日の朝はウブク、昼は芋と素麺、晩はウブクと酒を供え、松明をともして、家から墓に行く道順で最初の三差路か十字路のところまでウークイするという〔崎原恒新、1975、p. 82〕。ただし、その後の『渡嘉敷村史 資料編』（1987年）や今回のアンケート調査の回答では、13日～15日の3日間とする回答事例（NO. 053）となっており、同村教育委員会への照会でも現在は3日間との状況であるため、1960年代には一時期短縮され、その後本来のやり方に戻った可能性もある。この経緯については今後の課題である。

さらには極端な事例もある。それは大宜味村の塩屋である。お盆の方法にはムケーソーロー（迎え精霊）とピゲーソーロー（日帰り精霊）があるという。塩屋でも以前はムケーソーローで13日にウンケー（お迎え）して、15日にウークイ（お送り）をしたが、現在は15日の1日だけで3日分のお祭りをすべて済ませる。これも戦後の新生活改善運動の影響で、簡素化されたものである〔大宜味村、1979、p. 377-379〕。今回の調査協力員の石川浩之からも塩屋の盆行事については15日の1日で済ませるとの報告があった。また次に取り上げるアンケート調査においても簡素化した行事次第を確認することができるが、この場合は14日にウンケーとして夜にウンケージュシーを供え、翌15日に重箱を供えてからウークイをするという事例（NO. 009）もみられる。

期日は旧暦が一般的であるが、那覇市首里の松山御殿のように新暦7月14日・15日で実施している家もある。松山御殿の尚順は戦前東京に住まれ、東京の古いお盆は新暦7月14日・15日でその方式を採用し、沖縄に戻ってから沖縄と東京の行き来による旧家との交際からそのまま新暦で行われたのであろうと語られる。旧王家にかかわる尚家の中で新のお盆は松山御殿だけである〔知名茂子、2010、p. 65-74〕。

宮古地区では興味深い事実がある。池間島や大神島では大正年間まで位牌を設ける習俗はなかった。地元の前泊徳正氏の話によると、池間島で位牌を初めて仕立てたのは昭和2（1927）年のことで、1960年代に普及したという〔平敷令治、1995、p. 203〕。したがって、当時においては、仏壇の盆行事における位牌祭祀というものはまだまだ馴染みが薄い段階と慮される。

戦後の1960年代の伊良部村字国仲では、年中行事の中に「正月や彼岸の各家でお重と餅を作り祖霊を供養する行事はみえるが、盆行事は記載されていない」〔沖縄県教育委員会、2018年、p. 454〕。ということは家庭の行事として盆行事がまだ定着していなかった可能性がある。同じ調査において平良市宇島尻では「最近仏壇で精霊におにぎりや出来るだけのご馳走を作ってあげる。ボン（盆）はあまり盛大にやらない。供え物はアダンの実、フニンの実、ブーギ、ナス、キウリ」とあり採話にはちぐはぐなところもあるが、盆行事が採用されて間もない時期だったためとも考えられる〔沖縄県教育委員会、2018、p. 398〕。宮古伊良部島の佐良浜では、沖縄（本島）からの影響で近年になって盆が行われるようになったという

報告があり〔崎原、1975、p. 82〕、こうした位牌の普及ならびにそれにとまなう盆行事の普及状況を示している。

以上のように、沖縄における盆行事や、ある意味でその前提となる位牌の普及は地域によってかなり時代幅があることに加えて、戦後の米軍統治下の影響ならびに日本復帰後の生活様式の変容もありながら、祖霊祭祀のあり方もまた多様な様相を呈していることを念頭におくべきであろう。

② 盆行事の変遷

現状の盆行事のあり方は既述のように概要で述べたとおりであるが、盆行事のあり方は歴史的には多くの変遷を経ながら、変容してきたことが想定される。盆行事の祭祀対象となる制度物としての位牌もある時期に導入され位牌祭祀が始まっていったもので、王家及び王府官人の一部は、15世紀には位牌祭祀を受容していたとされている〔平敷、1995、p. 200〕。

1721年に来琉した徐葆光の『中山傳信録』には「七月十五日は盆祭である。先祖を祭る。それに先立つ十三日の夜、家々に松明を2つ、大門の外に並べて、祖神を迎える。十五日に盆の祭をして、のちに神を送る」とある〔原田禹雄訳注、1999、p. 467〕。首里や那覇では家々で行われる盆行事が一般化している状況が確認できる。ただし、1756年に来琉した周煊は、琉球ではたいてい家の中間部に神龕をつくり、香炉に砂を入れて飾っているが、別に位牌は置いていない、位牌があるのは上流階層だけと記している〔平田嗣全訳、1997、p. 189〕。当時、首里・那覇近郊でさえ、百姓の間で位牌祭祀は普及していなかった。首里の盆行事の様子を知る手がかりがある。「伊江親方日々記」の嘉慶18年（1813）の七月十三日の記録には、この十三日は御生霊お迎えするもので、諸事は例式のとおりに行うとあり、盆行事を行っていることがわかる。翌十四日の夜には亡くなった室（生霊）の初めての暮雲であることから、上下屋敷中から菓子を持参し、焼香していること、本人自身も玉子うとん之吸物を備え焼香し、皆にご馳走したことがみえる〔沖縄県教育委員会、1999、p. 372〕。

さて、地方農村でいち早く位牌祭祀をおこなったのは、王府官人（士族）と接することの多い地頭代以下の地方役人であったと考えられる〔平敷、1995、p. 200〕。『球陽』巻十六尚穆王三十（1781）年の条には、伊計島ではもとより年忌や節祭が行われていなかったため、平安座村地方役人の名嘉村親雲上による教示にしたがい初めて七月の盆祭を行うようになったことが記され、また、伊計島の百姓のために掛け軸の位牌をつくって、正月・七月並びに年忌などの位牌祭祀を営むように指導したことが記されている。正月というのは元旦の祭事ともみられるが、十六日（ジュールクニチ）祭とも考えられる。

久米島における位牌祭祀の受容の状況については『久米島具志川間切規模帳』（1831）に、「位牌安置無之者も有之、甚不宜候間急度仕立致候様可申渡すべき事」とあり、19世紀になってもまだ位牌をつくらない家もあった〔具志川村、1976、p. 321〕。玉木順彦は『美済姓家譜』で上江洲親雲上知源が康熙9年（1670）に百姓に対し位牌を仕立てるよう指導したことを紹介している〔玉木順彦、1991、p. 164-165〕。

宮古島への位牌の普及について、『白川氏家譜 支流』、『与世山親方宮古島規模帳』（1768年や『翁長親方宮古島規模帳』（1855年）における百姓に対する位牌祭祀の勧めの記録がみえる。宮古島の百姓は乾隆三十三年（1768）の与世山親方仕置まで年忌弔、折目の祭祀は行っているが、一人として位牌は備えていない。宮古島の諸士はその時までには位牌を備え、位牌祭祀をおこなっていた。それからおよそ90年もの歳月を経た『翁長親方宮古島規

模帳』（1855年）の時点でも、百姓の中には位牌を備えていない者がいた。

八重山では位牌祭祀の受容には島ごとによりずれがあったようである。『八重山年来記』に採録されている「恩納親方規模帳」（1678）抜粋には、役人の過半は位牌を祀っている。ところが百姓の場合はそれから一世紀を経てもなお位牌を祀るのはまれで、祀れば表彰されたとある。その点は他の史料でも確認でき、『八重山島諸記帳』（18世紀初頭）には位牌祭祀を行っていなかったことから、役人の宮良の肝煎により正七月二八月の祭祀が実施されたので、宮良の功績が讃えられたという記事がある〔平敷、1995、p. 203〕。

このように位牌祭祀にも深く関連する盆行事は、15世紀以降王家や王府に受け入れられ、首里・那覇を中心に徐々に地方へ広まっていったことがわかるが、沖縄は島嶼社会であることからその伝播・普及にはかなりの時間を要し、前項でみたように宮古まで含めると20世紀半ばまでかかったのである。

盆行事は一般に子孫を守護してくれる祖先の霊を各家に招いてご馳走でもてなし、そして再びあの世に送るということにある。このような盆行事のあり方について古くからそうであったのかについて検討を加えたのが赤嶺政信である。

久高島では盆の祖霊の迎えと送りの儀礼、及び死者の年忌儀礼などは日没前に終える習わしであるとされる。そのことについては「グショーンチュ（後生の人＝死霊）はウトウルサムン（恐れ存在）だから夜のウトウイムチ（接待）はしない」と語られる〔赤嶺政信、2024、p. 114〕。

15世紀の朝鮮漂流民の記述等から、古琉球の盆行事は寺院を中心に営まれ、念仏踊りによる亡霊の鎮魂や施餓鬼的なものを目的としたものであった。『琉球国由来記』（1713年）において、伊江島の年中祭祀の項目に見える「施餓鬼」として盆行事が1614年に始まる契機になったのが、「煩敷病苦ヲ為除トテ」とあるような疫病が流行ることへの対処からそれが死霊のせいだとされたことによるという。伊江島の盆は親しい祖先の霊を迎えて祀るものではなかったものであり、「盆」は文字通り施餓鬼行事として施行されたのが最初ということになる。しかし、近世における儒教的観念の受容等によって亡霊の鎮魂あるいは施餓鬼的な盆から今日のような祖先崇拜的な盆へと行事の意味内容が変容し、その変容した祖先崇拜的な盆行事が、儒教を根幹に据えた王府の政策によって、中央から地方へ伝播していったものと赤嶺は考えた〔赤嶺、2024、p. 114〕。

その一方、久高島などで行われている盆行事に祖先崇拜的な性格から逸脱する要素が見られるのは、王府の政策によって今日の祖先祭祀の民俗が成立する以前から当該地域にあった死霊（祖霊）観念のあり様によって規定された結果であると判断した〔赤嶺、2024、p. 114〕。赤嶺が事例として挙げている本島南部で行われる盆直後のヌーバレーや八重山のイタシキバラは盆にやってきた子孫のいない精霊や悪霊を追い払う行事とされ、イタシキバラでは老人たちが宴を催しながらニンブチャー（念仏踊り）を踊る。赤嶺は取り挙げていないが、本島中部で行われる盆直後のハタ（旗）スガシーがあり、これは五穀豊穰を願ったり、集落の災厄や悪霊を払う行事とされている。名称の由来は旗をなびかせて集落内を練り歩いて浄め、旗の下でムラアシビ（村遊び）をすることからきたと言われ、スガシーには風を通す、風に当てるという意味がある。ヌーバレーでは旗頭の道ジュネーも行われるところもあり、共通する側面をもつ。いずれも祓いの要素をもつもので、これらの行事は古く行われていた施餓鬼的な習俗に由来するもので、盆行事の受容もありつつ習合したものとも推定される。

③ 盆行事の供物概観

沖縄の盆行事は基本的なところでは共通する内容も見られるが、供物だけをとってみても、地域による違いは多く認められる。

以前の状況、すなわち戦前ならびに戦後以降の直近あたりまでの盆行事の供物を把握するために、文献資料や調査報告の中から、沖縄本島の北部・中部・南部、宮古、八重山の5つの地区に分けて、1つの地区についてなるべく2つの地域（事例）を掲げてみた。それぞれの調査において聞き取り内容の情報量に粗密があるため、なるべく詳細な報告がある地域を取り上げたが、中にはそれでもなお情報が少ないところは複数の報告書から抜粋した。地域の村落は次節のアンケート調査と同一の村落を取り上げられればよかったが、報告書はあっても記述内容がおおまかであったりして不採用としたところが多い。なお、南部の那覇市は都市部として首里と那覇でも大きな違いがあるため、各々分けて記述した。以下、行事次第の詳細や仏壇の飾りつけなどは省略しつつ、主にお盆の送りの日である最終日の供物を中心に取り上げるようにしたが、中にはお盆としてまとめて記載した報告内容もある。

出典の尚弘子「日本の食生活全集沖縄」編集委員会代表『日本の食生活全集47 聞き書 沖縄の食事』（1988）〔以下、『聞き書 沖縄の食事』と略称〕は主に大正終わり～昭和初めを想定した聞き取り資料である。

また、市町村史や字誌等に掲載された聞き取り調査資料からも抜粋した。こちらは発刊年に違いがみられることもあり、それに加えて調査の聞き取りの時代設定（戦前の時期・戦後のこと・調査時の現在など）の違いもありつつ幅広い時代を含むことがあるため、時代が混在していることを予めお断りしておきたい。

この表では記載表記は原典のままとし、出典をわかりやすくするため、文末に出典の文献名を記載することとした。なお、お供え料理で他県と比べ沖縄県域全体の特徴に関わるような素材（かまぼこや餅・昆布・豆腐等は除く）や、逆に県内においても地域的な特徴に関わる素材には下線を施してある。

表5-1 盆行事のお供え料理

北部地区	
本部町瀬底	大宜味村謝名城
<p>粟飯と、トウガンと昆布の入った<u>豚肉の汁</u>のほか、ごちそうを供える。ごちそうは麦餅や栗餅、トーグミムッチー（こうりゃんの餅）を作る。自家用の豆を使って作った豆腐、麦てんぷら、昆布と<u>豚肉</u>の煮しめ、それに干潮時に取って保存しておいた<u>塩干しの魚</u>や<u>タコ</u>をお供えする。 『聞き書 沖縄の食事』p.167</p>	<p>膳の供物は、餅、鉢肴、お吸い物、<u>ファイユウ(干魚)</u>、フガナーダンゴ、ソーメン、ぜんざい、<u>豚肉</u>などが主な物だったという。なお、フガナーダンゴはフガナームーチャーともいい、手で握った小さい餅を作り奇数個を小皿四つにいれ、仏壇の位牌一つに対してそれらを供えるさく米餅である。 『大宜味村史「民俗編」』(2018) 』 (『謝名城の民俗』) p.182-183</p>
中部地区	
具志川市具志川	西原町
<p>飯と汁物のほかに、重箱料理を供える。乾肴は<u>豚肉</u>・結び昆布・ごぼうの煮しめ、揚豆腐、芋天ぷら、蒸し山芋・里芋など。天ぷらの材料に海老やいかを用いる点が異なる。<u>ナカミ汁</u>や大根、結び昆布入りの<u>ソーキ汁</u>を供えた。餅は十五ないし二十一個詰めた。昆布ではナントゥ(シムカシナントゥ)、サビナントゥ(シムカシにごまを加えた塩味の餅)を作った。西原(屋取・久米系)では、ソージヌシル(精進汁)と称し、生臭物の<u>魚と鶏肉を煮付けたもの</u>を供えている。<u>豚肉</u>や<u>牛肉</u>を使用しなければ、精進料理といった意識がみられるようである。 『具志川市史 第八巻 民俗編 上』(2011) p.516-517</p>	<p>飯は、お汁と白飯の他に、白い餅、肉、てんぷら類など七種の馳走の盛り合わせを供物として用意する。[中略]盆には、必ず白い餅をお供えしなければならないという。グソーの正月だからと意味づける話者らもいた。仏壇の下の方に、<u>田芋の茎</u>とか、生の野菜を四角に切り刻んだものを器に入れて置く。これは祀る者がいない霊が食べるものとされ、ミンヌク(水の子)と呼んでいる。 西原町史編纂委員会 編『西原町史』第四巻 資料篇三 西原の民俗』(1989) p.943-946</p>
南部地区	
糸満市糸満	南城市佐敷津波古

<p>○ダーグ（だんご）、餅とおかずの重箱、<u>豚肉</u>とトウガンの汁を供える。 『聞き書 沖縄の食事』 p. 80</p> <p>○晩にはダーグやムチジュウを供えて、ご先祖をお送りする。 『糸満市史 資料篇12 民俗資料』（1991） p. 188-189</p> <p>○3時ごろには団子を5個か7個盛ったものか、蒸し煮にしたサツマイモと生の豆腐に<u>スクガラス</u>を載せたものを供えた。ウークイに重箱料理を大皿に盛り付けて供えた。 『糸満市史 資料編13 村落資料-旧真壁村編-』（2023） p. 467</p>	<p>お昼までは普通のお供え（ご飯・お汁・お菜等）で、夕飯に重箱なども供えた。重箱の一つは御餅重箱、一つはカティムン（お菜）重箱（ゴボウ・豆腐・<u>三枚肉</u>・昆布・アンダーギー）であった。普通の餅はイモを加えて作ったが、七月十六日はモチ米だけで作った。餅は、普段より小さく、他の小皿に小さな団子餅をたくさん供えた。これは、子孫のいない迷える霊がご馳走をねだるので、この小さな餅を分け与えるという。 『津波古字誌』（2012） p. 463-464</p>
南部地区〔首里・那覇〕	
那覇市首里	那覇市（旧那覇）
<p>首里の御殿・殿内系統である嘉味田家では、晩は四つ献の膳、ウサンミ（重箱料理）二箱、餅二箱、ウークイダーグを供える。首里ではウサンミは、煮しめもの（<u>豚肉</u>・昆布・大根・牛蒡など）、揚げ物（みず芋・豆腐・ころもをつけた魚・さや豆・牛蒡のてんぷら）、カステラかまぼこ、かまぼこなど七品または九品を入れた重箱二つ、三列に餅を十五個入れた重箱二つを正式の<u>ウサンミ（御三味）</u>とされている。 『那覇市史 資料篇第2巻中の7 那覇の民俗』（1979） p. 210</p>	<p>「グーディビチ=ウマワイ」という料理の材料はとうが、うづら豆腐、<u>鳥肉と魚肉</u>を使った二色かまぼこ、あげふ（麩）、たけのこ、まつたけ。「イチムイ」（一盛り四料理）はごま酢を使い、しらがきうり、にがな、もやし、<u>さくらだい</u>、みしまのりの酢のもの。「ウイチュミ」（お一味）、みのだる、てんぷら、レンコンの酢づけ、フィーナのごまあえ。「ウシル」（おつゆ）はとうが、あげふ、かまぼこ、あげ豆腐を具に使う。「ウークイ」（精霊送り）のときは「サーターダーグ」（砂糖だんご）。ご飯は赤飯または小豆ごはん。 『那覇市史 資料篇第2巻中の7 那覇の民俗』（1979） p. 531</p>
沖縄本島周辺離島	
渡嘉敷村渡嘉敷	久米島町西銘

<p>飯、きな粉餅、黍餅、生菓子、てんぷら、豆腐、魚、肉、牛蒡、蒲鉾、串魚、刺身などを供える。新仏がある家では、この日白い餅を供える。またかまぼこがない時には、<u>タコ、イカ</u>を赤く染めたものを供える。</p> <p>『渡嘉敷村史 資料編』(1987) p. 246-247</p>	<p>朝は、固雑炊かお粥。昼は四つ組膳。三時のヒルマーには、お粥におかず、またはソーメンいため。夕食は白御飯。ミハナ(花米)をハナクハナ(御供飯)または重箱に盛って供える。晩ご飯は赤飯の四つ組膳。カビアブイといって、餅鉢と肴鉢を一対お供える。(肴の内容は、揚げ豆腐・結び昆布・<u>豚肉</u>・てんぷら・魚唐揚げ・かまぼこ・<u>田いも</u>・ごぼうなど)</p> <p>『久米島西銘誌』(2003) p. 600</p>
宮古地区	
下地町入江	平良市大浦／下地町
<p>お昼には必ず芋と<u>ピーナス (すばりひゆ)</u>の和え物を供える。晩はお正月の十六日祭り同様、お餅や重詰料理を供え、紙銭(あの世で使うお金)を焼く。重詰料理は、<u>魚のてんぷら</u>、揚げ豆腐、結び昆布、ごぼうの煮しめ、<u>豚肉</u>の煮つけ、かまぼこなどである。</p> <p>『聞き書 沖縄の食事』 p. 214</p>	<p>○お盆(ストウガツ)にはごちそうは、<u>豚肉</u>にパパイヤ、大根、人参、コンブ、<u>小魚</u>の煮つけ、ソーメン汁、アーサ汁、赤飯を作った。</p> <p>『平良市史 第七巻資料篇5 民俗・歌謡』(1987)</p> <p>○供え物は餅、ご馳走のお重、赤飯のおにぎり、酒、煙草。</p> <p>『下地町誌』(1989) p. 601-602</p>
八重山地区	
石垣市平得	竹富町波照間
<p>赤飯、肉汁、野菜の煮しめ、魚の刺身を作る。また、仏さまへのおみやげとして、小豆あん入りの餅を一重ねとツノムツ(送りの餅)一重ねを作る。他に酒、米、赤飯と、<u>リヨングムン(霊具膳：法事用の盛りつけ膳)</u>に餅米の白飯、汁、クービラ(小平：汁の多い煮もの)、ウービラ(大平：煮ものだが小平と味付けが違う)、野菜てんぷら、香のもの(焼き塩、たくあん)、田楽、なます、ジーマミドーフ(落花生豆腐)の九品を供える。</p> <p>『聞き書 沖縄の食事』 p. 267-268</p>	<p><u>ウグリピン(お送りの日)</u>では男の人はほとんど<u>供えの漁に出かけ</u>、また家庭では次のような供物が仏前に供えられる。カサリザナ(ミンピキカマガなど小切れにしたもの)の取り替え、御神酒、吸物、ウナマシ(刺身)、ユームヌ(イツグシン=五品膳)、ウセエ(かまぼこ、テンブラなど皿に盛ったもの)、ウグリヌシームヌー(送りの吸物)、御神酒、ウナマシ(刺身)。</p> <p>『波照間島のムシャーマ』(1982年) p. 137</p>

[萩尾 俊章]

第2節 盆行事にみる祭祀供物の諸相と現状

1 盆行事にみる祭祀供物の諸相と現状

はじめに

沖縄県は亜熱帯の自然環境にあり、しかも島嶼地域であることから、それぞれの島ごとに多様な生活様式がいきづいている。沖縄の年中行事をとってみても、村落の祭祀、門中の祭祀、家庭祭祀のレベルで多様な祭事が営まれている。

今回の調査事業において、祖霊祭祀にはジュールクニチー（十六日祭）やシーミー（清明祭）、盆行事、彼岸祭など様々あるが、主に十六日祭や清明祭、盆行事を対象とした。ただし事業期間の理由もあり、十六日祭や清明祭は実地調査が厳しいためアンケート調査と既存の報告書等を活用することとし、とくに盆行事に焦点をあててアンケート調査と実地調査によりその実態を把握するように努めた。

盆行事のあり方については歴史的にみても、近世以降でも変遷があるところで、また地域によっては新しい習俗として受容されたところもある。こうした歴史的背景は島ごとに大きく違うところはあるものの、現在の盆行事の実態を把握するために、沖縄県内の市町村ごとにアンケート調査を実施した。

また、盆行事の実態についてはアンケート調査のみでは詳細を把握できないこともあるため、各地区に調査協力員が可能な範囲で現地調査として入り、参与観察しながら聞き取りの調査も行った。

（1）行事食アンケート調査の方法

本アンケート調査は、第4章において示された「島野菜の活用状況の把握と普及に向け」のアンケート調査と同時に実施したものであるため、調査地設定や回答者の選定などは同一の方法で行われた。アンケート調査の方法は、県内の市町村在住の人たちの中でも伝統行事を実践している世代という観点からも、各地区に居住する40代以上の男女を対象に設問を設けてアンケート調査を実施した。

沖縄本島は北部・中部・南部に地区を分け、宮古と八重山地区に分けた。加えて、本島の周辺離島の区分については、北部の国頭郡、中部の中頭郡、そして南部の島尻郡の行政区の管轄に基づいて振り分けた。回答者は、各地区の市町村から1～4人選定した。

（2）調査内容

調査は行事のお供え物（料理）に関連してのアンケート調査を行った。設問は全部で10問用意したが、全て選択肢で対応して、答えられるものではないため、一部は記入式の欄も用意した。

行事食の調査対象は十六日祭、清明祭、盆行事の3つの祭事である。これらの祭事、とくに十六日祭と清明祭はすでに触れたように、実施している地域とそうではない地域があること、また家庭の事情によっては盆行事などを行っていない可能性もあるため、実施の有無の設問項目も加えた。実施をしていない場合は複数回答可として、下記の選択肢を用意した。

- | |
|---|
| 1. お供えする仏壇やお墓がない 2. 行事食（重箱など）を供える習慣がない
3. 面倒だから 4. 行事食以外の他の料理（オードブルなど）で代用している
5. その他（ ） |
|---|

次に十六日祭と清明祭でのお供え物はどのようなものを準備しているのかという設問で、家庭で準備する重箱や皿の数を記入していただいた。近年は各家庭で料理を準備するのが大変なため、既製品を購入する家庭も増えている。そのため、重箱セットやオードブル等を外注で購入する場合も考えて回答欄を設けた。お供え物については重箱、大皿盛、オードブル、果物、菓子、その他から選択して記入する方式で、とくに重箱と大皿盛についてはどのような材料を用意するかの質問を用意した。回答欄には豚肉（三枚肉）、揚げ豆腐、魚のてんぷら、かまぼこ（赤・白・かすてらかまぼこ）、結び昆布、昆布巻煮付け（大根・人参・ごぼう・豚肉・その他記入）、餅（白餅・あん餅）、その他の材料がある場合は記入欄を設けた。また、かまぼこなど一部材料について既製品を買って利用する場合もその回答が可能なように工夫した。

盆行事については以下のような質問であった。盆行事も実施の有無について質問し、十六日祭と清明祭と同様に行っていない場合はどのような理由かを尋ねた。

盆行事でのお供え物はどのようなものを準備しているのかという設問では、おおよそ3日間の期間があるため、旧暦7月13日のウンケー（お迎え）、14日のナカビ（中日）の朝・昼・晩、そして15日のウークイ（お送り）朝・昼・晩と合計7回分のお供えの料理について回答欄に記入するようにした。

14日と15日には午前と午後のおやつを供える場合は必要に応じて記入していただき、可能な限り仏壇にお供え料理を供えた様子を写真で撮影して、提供していただくようにした。盆行事のお供え物についても、家庭内でだいたいの料理（かまぼこなど一部既製品の購入含む）を作って用意するのか、あるいは盆期間中の3度の簡単な食事（ご飯・お汁等）はお供えするが、主要なごちそうは重箱セットやオードブルを、専門店もしくはスーパー等から購入して用意するのかという設問も準備した。その場合こうした重箱セットやオードブルをいつ頃（何年前）から購入するようになったかという質問もしたが、ほとんどが家庭で準備していたため、回答結果には反映されていない。

地域によってはお盆の期間中に必ずお供えする料理や食材〔例えば、羽地地域＝モーイ豆腐、宮古＝海藻（オキナワキリンサイ）〕があつたりするため、その設問も用意した。なお、盆行事について、回答者が居住する地域と違ったお供え物をする地域があるかどうか、また他の地域と比べてもよく調理して食べる島野菜や海産物、海藻類などがあるかという質問もして、情報の収集を行った。もしあればそれぞれ名称と主な料理についての質問をしてみたが、回答例としてはさほどなかった。

十六日祭と清明祭、盆行事に関するデータは、本文でも一部紹介はしているものの、全てを取り扱うことができないため、基本的には全て【巻末資料】に掲載するようにした。

また、アンケート調査だけでは具体的な行事の流れや様相を記録したり、詳細な内容確認

にも限界があることから、民俗学（文化人類学）関係者による現地調査を依頼した。調査協力員として依頼して参与観察調査と聞き取り調査も行った。北部地区（大宜味村）は石川浩之、中部地区（沖縄市・うるま市）は井口学、大里勇貴、南部地区（糸満市）は稲福政斉、宮古地区は田村卓也の各氏に依頼し、八重山地区は萩尾俊章が担当した。

以下の調査結果の内容については、アンケート調査による概要をおさえつつ、現地調査で得られた聞き取り調査で得られた資料も合わせて紹介、記述するようにした。

（3） 盆行事のお供え物に関する調査結果

今回のアンケート調査の回答について、旧暦7月13日〔以下、旧暦省略〕の先祖の霊のお迎えの日から15日のお送りの日までには供えられる料理を内容別に整理して棒グラフもしくは円グラフで表示した。

7月13日のお迎えの日に供えられる料理としては、ご飯やソーミンチャンプルーという例（各1例）もあるが、圧倒的にウンケージュージー（お迎え雑炊）が多く、回答者のほとんどの事例を占める。図1の回答者は51例として全体60例の約80%にあたるが、中にはお盆を実施するとしてあったが内容の記載がないもの〔N0.23〕、お供えする仏壇がない〔N0.32〕との理由もあった。また、大宜味村塩屋〔N0.9〕と多良間村仲筋〔N0.56〕のようにお迎えを14日の夜に行ないジュージーを供えるが、この場合13日のカウントからは外れている。こうした点を考慮すると実質90%以上にのぼり、お迎えの日にはジュージー料理が定着しているといえる。

なお、調査協力員石川浩之の報告によれば、大宜味村塩屋の高齢者男性の独居世帯では市販の雑炊の具を用いたジュージーで済ます事例もみられた。

沖縄市池原の旧盆の供え物について調査した調査協力員井口学の報告によると、旧盆の供え物は基本的にはウンケージュージーとウンケーダグ（団子）を供えるという。下記のアンケート調査でも団子はよく供えられていることがわかる。池原のこの家ではこうした供え物はウンケー、ナカヌヒー、ウークイまで基本的に同じといい、ウンケージュージーは自分達の手作りである。盆のお供え料理としてジュージーと団子が重要視されていた。ウンケーダグは、以前は白玉粉を買って、それを沸騰させたお湯に入れてから、片栗粉を敷いて団子にしていた。しかし、現在はスーパーで購入していて、購入し始めたのは今から10年程前からとなるという。このように供え物の料理の一部を既製品に置きかえる傾向がうかがえる。

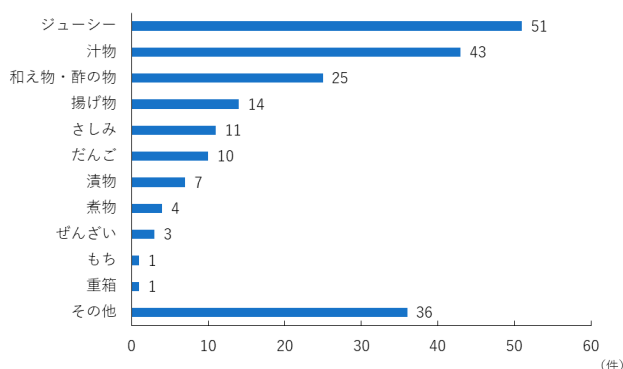


図5-6 13日のお迎えの日に供えられる料理

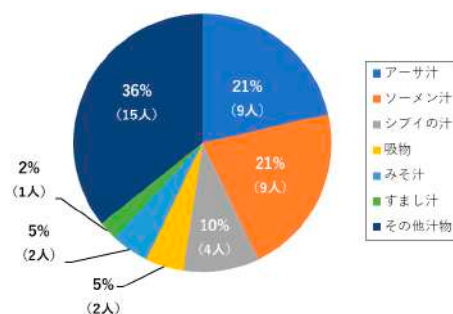


図5-7 13日の汁物の内訳

汁物については「汁物」という回答で内容が不詳なものもあるが、アーサ汁やソーメン汁は21%と多く、シブイ（冬瓜）の汁を含めると5割を超える。汁物はやはりその年によって変わるといふ回答者もいる。肉汁3例とソーキ（豚の骨付きあばら肉）汁2例もあるので、沖縄特有の豚肉を使用した汁物も一部確認できる。

次に14日の中日についてみておきたい。朝と午前中のおやつをみると、ごはんや吸物、野菜いため、漬物、和え物といった日常食にもとづくお供えといった伝統がみられる一方、パンやサンドイッチ、その他の中にはコーヒーといった洋食の事例も見受けられる点は注目される。〔図5-8参照〕これらは国頭村辺土名をはじめ、名護市・本部町・金武町・恩納村と北部各地でもみられ、中部のうるま市や読谷村・嘉手納町、それに久米島での事例が確認できる。宮古・八重山での事例はみられないが、沖縄本島の中北部や一部周辺離島も含め、食生活の変化が影響するなか故人が好きだったものを供えるような意向があり、ある意味「供物の洋食化」の側面もみられる。

また、お昼のお供え物で注目されるのはやはりソーメン（素麺）料理である。図5-10からわかるようにソーメン料理（23例）としてソーメン汁、冷やしソーメン、ソーメンタシヤーなどが多く作られている。この傾向は沖縄本島の北部・中部・南部、それに本島の周辺離島まで多くの事例を確認できるが、宮古・八重山では皆無である。このような分布事例からすると、中日でのソーメン料理というのは沖縄本島及び周辺離島での特徴といえるかもしれない。ただし、この中日のアンケート調査の回答にはとくに決まっていなかったか、ふだん自分たちが食べているものを準備するという様な面が散見される点は留意しておく必要がある。

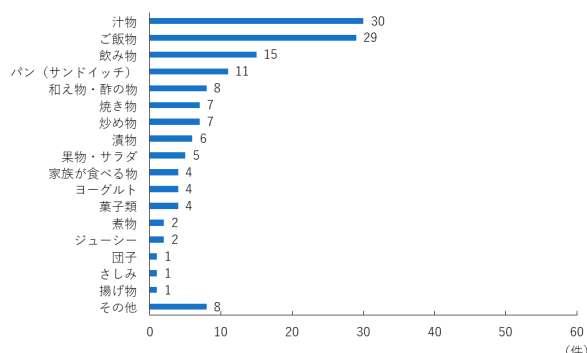


図5-8 14日（中日）朝の料理と午前中のおやつ

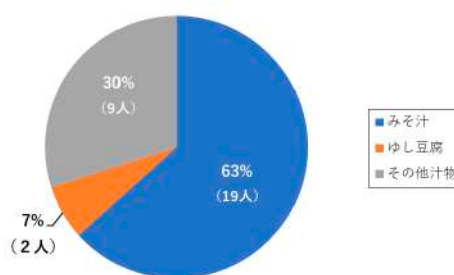


図5-9 14日（中日）朝 汁物内訳

八重山の石垣市新川〔NO.58〕では「霊供盆（りょうぐぶん）」を供えるという。各家庭により異なるが、7品もしくは9品をお供えする。同じく石垣市石垣〔NO.57〕でも霊供盆を供え、内訳はごはん、大平、小平、サトイモ田楽、香物、野菜天ぷら、汁、砂糖天ぷら、酢物である。大平と小平は各々「ウーヒラ（大平）」、「クーヒラ（小平）」といい、中味は野菜の煮つけ等で、豆腐の切り方は大平が短冊切り、小平はうす揚げの三角切りとされている。これらは法事料理でも供えられ、石垣市の一部では盆の中日に精進料理を供える慣行もみられる〔崎山静、1989、p.33〕。

いまひとつ事例として注目されるのが、伊江島西江前〔NO.6〕にみえるおかずの「ニンプトゥカゾーネ」で、これは「ニンプトゥカ（和名：すべりひゆ）」をさっとゆでみそで炒

め、その上にピーナッツの粉末をかけた料理である。「すべりひゆ」はすべりひゆの県内各地で呼称は異なるもので、今回の調査ではうるま市栄野比の回答者（NO. 22）は15日の夜の供物としてニンブトカー（すべりひゆ）の和え物を挙げており、また宮古島の比嘉〔NO. 55〕でも14日の夜の供え物としてすべりひゆの和え物が回答されている。これら以外の地域ではすべりひゆの事例は挙がっていない。ただし、執筆者が2023年に調査した恩納村前兼久でも中日にニンブトカー（すべりひゆ）をゆがいて、これにスクガラスを和えた料理をお供えしていた。前節の宮古島下地町入江の事例では、ここは15日になるがお昼には必ず芋と「ピーナス（すべりひゆ＝すべりひゆ）」の和え物を供えるとされる。また次の第3節で調査協力員の田村卓也が詳しく報告しているように、宮古諸島ではすべりひゆを「ミズナ」と呼び、宮古島市平良の1世帯が13日の晩にすべりひゆの和え物を用意して供えた。調査協力員の田村卓也が調べた結果、盆にすべりひゆの和え物を供える事例は、宮古諸島の各地でひろく確認することができるものの、和え物を用意する日については13日から15日まで幅があるという。まだまだ実態は不明ながら、沖縄本島や周辺離島ならびに宮古地区ではすべりひゆが盆行事において供物として伝統的に利用されてきた可能性があり、今後の調査継続による事例収集が望まれる。

次に14日夜のお供え物についてみておきたい。作られる料理のおかずをみるとかなりバリエーションがあるように見受けられる。図7のように、ご飯の他には煮物や和え物、炒め物、さしみ、揚げ物など様々なものが登場し、汁物についても図8のように多岐にわたることがみてとれる。これらのことは中日についてはとくに定まったものがないとか、決まったものがないという語りを反映したものとも考えられる。

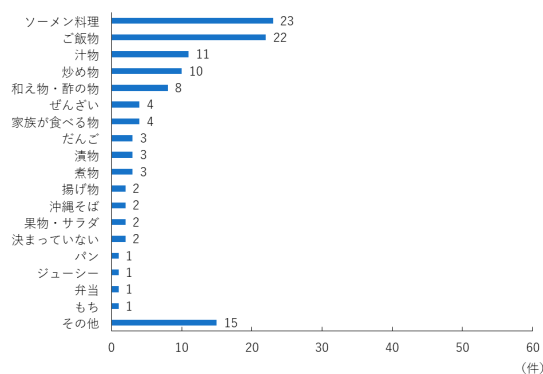


図5-10 14日（中日）の昼と午後のおやつ

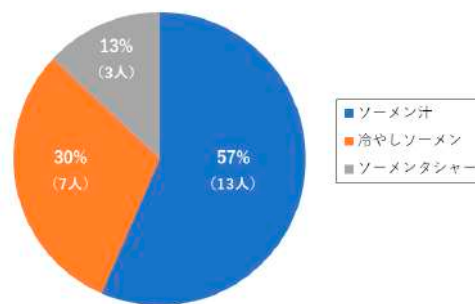


図5-11 同日昼のラーメン料理内訳

ここでひとつ留意しておきたいのは13日から15日のお供え物のなかに、海の魚関連の料理が散見されることである〔【巻末資料】参照〕。13日には大宜味村田港〔NO. 10〕、名護市宮里〔NO. 1〕、伊是名村仲田〔NO. 5〕、うるま市栄野比〔NO. 22〕、豊見城市上田〔NO. 39〕、与那原町与那原〔NO. 41〕、宮古島市与那覇〔NO. 54〕、同比嘉〔NO. 55〕、石垣市石垣〔NO. 57〕、同新川〔NO. 58〕、竹富町西表祖納〔NO. 59〕ではさしみが供えられる。また、14日にも国頭村辺土名〔NO. 7〕ではさしみとイカすみ汁、国頭村安田〔NO. 8〕では焼き魚、恩納村富着〔NO. 62〕では魚汁、南風原町津嘉山〔NO. 42〕ではスクガラスが供えられる。さらに伊平屋村我喜屋〔NO. 4〕、伊是名村仲田〔NO. 5〕、糸満市西崎〔NO. 40〕、宮古島市比嘉〔NO. 55〕、多良間村仲筋〔NO. 56〕、石垣市石垣〔NO. 57〕、与

那国町与那国〔NO. 61〕ではさしみが供えられる。15日についても伊平屋村我喜屋〔NO. 4〕、国頭村辺土名〔NO. 7〕、与那原町与那原〔NO. 41〕、南城市奥武〔NO. 44〕、座間味村座間味〔NO. 51〕、宮古島市与那覇〔NO. 54〕、同比嘉〔NO. 55〕、石垣市石垣〔NO. 57〕、竹富町西表祖納〔NO. 59〕、同西表東部の南風見〔NO. 60 写真5-2-2参照〕などでもさしみがあり、久米島町真謝〔NO. 47〕ではグルクンのから揚げが供えられるという状況である。

今回のアンケート調査の中では、国頭村辺土名の回答者〔NO. 7〕は「海、山、里のもの（今回はミジュン、とり肉、三枚肉、カマボコ、ごぼうなど）必ず入れる」と語られるし、同じく国頭村安田〔NO. 8〕でも海のもの（魚、イカは近くに海でとれたものとか）、山のもの、里のものを意識するという。さらに、名護市許田〔NO. 2〕では祖父の代から漁師なので、とれたての魚（県産グルクン）をフライにして大皿に盛り付けて、豊漁祈願・健康祈願を込め仏前に供えている。座間味村座間味の回答者〔NO. 52〕は、座間味はかつおがよく獲れたため必ず魚を入れているといい、重箱の中にも必ず魚が入れるとされる。宮古島市与那覇の回答者〔NO. 54〕はさしみ盛りまたは酢みそ和え、同じく宮古島市比嘉の回答者〔NO. 55〕は魚の煮付け（海のことを昼に飾る）としている。このように、盆行事の供物に海の産物が取り入れられる慣行が県内ほぼ全域にみられる。

上江洲均の調査によれば、久米島の儀間では13日から15日までの盆の期間、男たちは海岸へ釣りに行くのが習わしであったという〔上江洲均、2008、p. 91〕。また、15日に魚を仏壇に供える習俗は宮古・八重山からも報告されており、多良間島ではクパン（焼魚）又はイリコと餅〔琉球大学沖縄文化研究所編、1964、p. 151〕、竹富島では豚と生魚を供えるという〔内盛、1959、p. 18〕ように過去の民俗事例でも確認できる。波照間島では祖霊の送りの日に男たちが供え物の漁にでかける〔波照間民俗芸能保存会、1987、p. 137〕と記述されている。今回、執筆者による波照間島の調査でもお盆の期間に魚を捕りに海に行く話は聞かれた。名石部落の話者は盆の中日であったが、自分で捕った魚（ロウニンアジ）それを蒸しカマボコにして供えていた〔写真5-3参照〕。



写真5-3 波照間島の手作りカマボコ
〔丸形・灰色〕



写真5-4 西表島東部（南風見）のお供え
〔手前の膳にさしみ〕

他にも八重山では特別な供え物がみられる。石垣市石垣〔NO. 57〕では酒のウサイとしてあげ豆腐、人参、こんにゃく、オオタニワタリ、大根、花麩を準備し、他にさしみ、かまぼ

こ、天ぷらなどを用意し、これにご飯と汁物（へちま・豆腐・ネギ）が合わせて供えられる。ここで注目されるのはオオタニワタリである。石垣市新川の回答者（NO.58）によると、八重山ではオオタニワタリを「サルムシル」といい、精進料理の具材には必ず使用する一品とされる。アダンの茎と共に料理に使われる。十六日祭・その他供え物にも用いられるという。オオタニワタリが盆の供物として登場するのは八重山以外ではみられない。

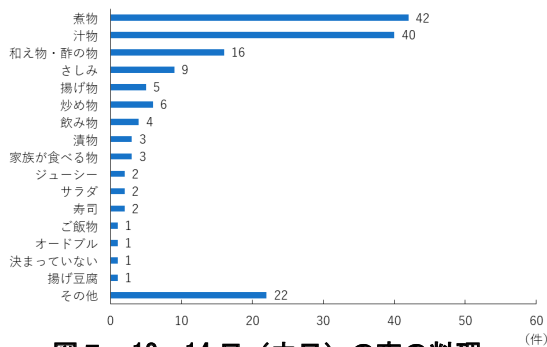


図5-12 14日(中日)の夜の料理

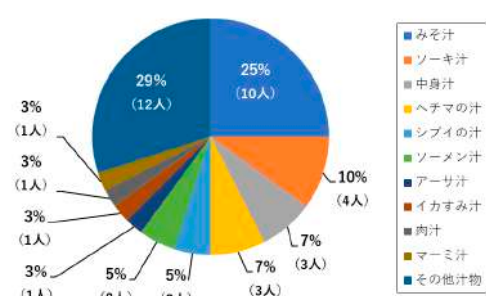


図5-13 同夜 汁物の内訳

宮城文の『八重山生活誌』にも、中日の供物としてオオタニワタリを確認することができる〔宮城文、1972、p.541〕。同書においては、煮つけの大平にはえんさいの炒めもの、冬瓜、ちんきん豆腐、揚げ豆腐、長芋（カヤウン）、イワスンシ（あだんの芽）、同じ煮つけの小平には牛蒡、竜耳頭（リュウズ）豆腐、サラムシル（おおたにわたり）、花麩として出ている。このような事象から留意すべきは、地域ごとに土地に根差した素材があり、祭事料理に伝統的に活かされてきた。素材の地域性を大切にすることは今後とも重要と考える。

さて、最後に15日のお送りの日のお供え料理についてみておきたい。15日の朝の料理の内訳をみると、前日の中日と同様に、ご飯、汁物、焼き物、炒め物、和え物、酢の物などバラエティーに富み、同じくパンやサンドイッチ、コーヒー、サラダなどの洋食的な献立も並んでいる〔図5-14参照〕。汁物については、図5-15のようにみそ汁が過半数を占めていて、

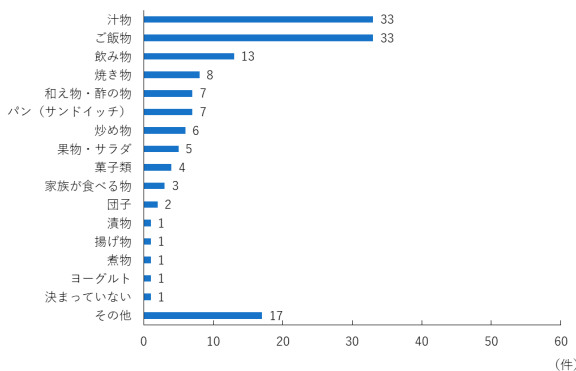


図5-14 15日朝の料理と午前中のおやつ

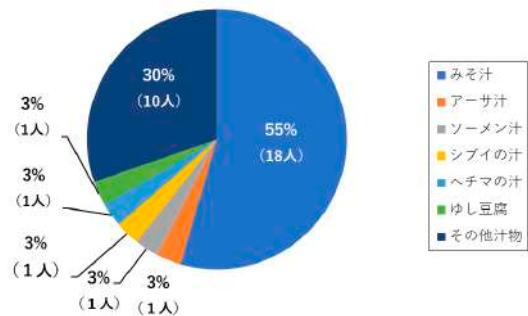


図5-15 15日朝：汁物の内訳

「汁物」として材料が不明なものもあるが、他にはアーサ汁、ソーメン汁、シブイ（冬瓜）の汁、わかめ汁、豆腐汁などがあり、中にはカチュー（かつお節による出汁）湯〔NO.27〕もみられる。いずれにしても汁物は海藻や冬瓜などの素材を用いた材料が中心となっている傾向にあるといえよう。

お昼の献立についても図5-16のように、朝の料理と同様な傾向にあるといえるが、間のおやつである団子が供えられる。一方、汁物については朝と同じくみそ汁やすまし汁、冬瓜の汁などもみられるが、中身汁やイナムドッチなど豚肉を使用した汁物が多くみられる〔図5-17参照〕。肉料理関連では、中には竹富町の西表島東部の南風見〔NO.60〕ではいのしし（猪）チャンプルー、与那国町与那国〔NO.61〕では牛汁もみられ、それぞれの地元産の肉類を生かした料理を確認することができる。このように15日の昼には汁物の具材である豚肉等を中心とした肉料理が仏壇へのお供え物として供されていることがうかがえる。

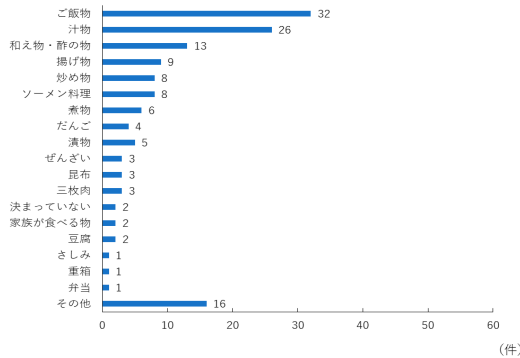


図5-16 15日昼の料理と午後のおやつ

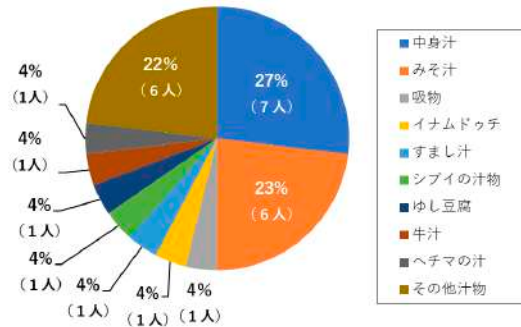


図5-17 同日午後：汁物の内訳

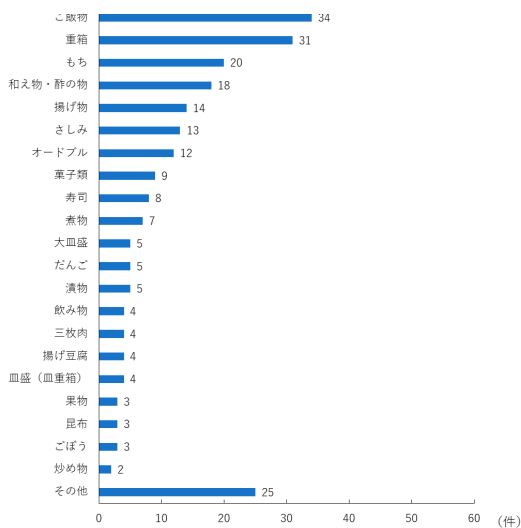


図5-18 15日夜の料理、お送りのお供え

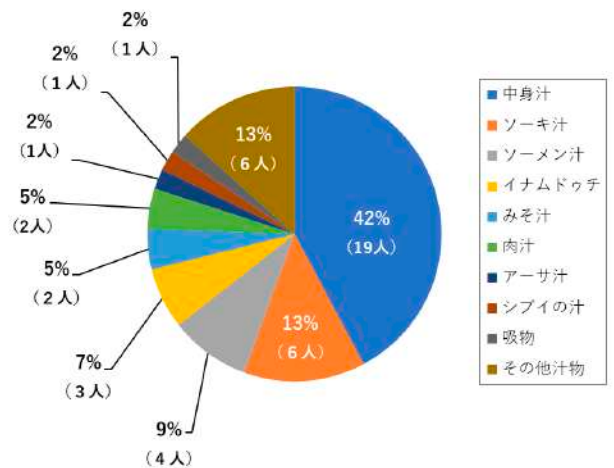


図5-19 15日夜の汁物の内訳

15日の夜のお供え料理は、先祖の霊のお送りの日であることから、盛大なご馳走をお供えすることになる。したがって、重箱料理や大皿盛のお供えが主流であることがわかる。15日の夜は家族や親戚が集まって料理をお供えするが、夜遅くに先祖の霊をお送りする時に改めて簡単なご飯物と汁物等を供える事例もみられ留意されるところではあるが、ここでは両者はまとめて統計化してあることを断っておきたい。



写真 5-6-7 15日ウーケイのお供え料理（左）と重箱（右）〔南城市玉城・奥武〕

今帰仁村仲宗根〔NO. 12〕では重箱は（赤・白かまぼこ、ごぼう、三枚肉、昆布、天ぷら、田芋、揚げ豆腐、こんにゃく）の内容で、同村の平敷〔NO. 13〕では重箱（揚げ豆腐、田芋からあげ、こんにゃく、魚天ぷら、煮ごぼう、三枚肉、結び昆布、赤・白カマボコ）といった具合である。おおよそ内容は似ていることが指摘できるが、今帰仁村では田芋が素材として利用されていることは注目される。金武町金武〔NO. 21〕では田芋パイとして現代風な調理であるが、同じく田芋が登場する。田芋はお祝い料理に欠かせないものでもある。行事は異なるが、清明祭では北部から中部にかけては重箱に田芋料理が多く利用されていることは留意しておくべきであろう〔【巻末資料】参照〕。

沖縄本島では多くの地域で重箱料理が供えられている傾向にあるが、大皿盛が供えられるのは久米島町真謝〔NO. 47〕と多良間村仲筋〔NO. 56〕である。久米島町真謝の大皿盛は（三枚肉、揚げ豆腐、魚天ぷら、イカ天ぷら、赤かまぼこ、カステラかまぼこ、ごぼう、こんにゃく、昆布）、多良間村仲筋大皿盛は（魚天ぷら、揚げ豆腐、かまぼこ、エビフライ、野菜煮付、もち、魚フライ、刺身、お菓子、肉煮付）ということで、揚げ豆腐や魚天ぷらを除くと違いも見いだせる。

料理と汁物の内訳は図 5-18と図 5-19の通りであるが、汁物はお昼と同様に中身汁やイナムドゥチ、ソーキ汁などの割合が増えていることが指摘できる。

以上、アンケート調査の結果をみながら、盆行事のお供え料理について一通り特徴的なところを概観してきた。

うるま市石川東恩納区の荻堂家〔調査協力員・大里勇貴〕と糸満市糸満の稲福家〔調査協力員・稲福政斉〕の調査報告をもとに、現在の盆行事のあり方を総括しておきたい。

荻堂家では13日のウンケー（お迎え）ではウンケーシューシー（炊き込みご飯）を作る。材料は人参、玉ねぎ、豚肉（スーチカー）、しいたけ、昆布が入る。また、汁物には大根、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、ジャガイモが入る。おかず（副食）の7品で、オクラ、大根とキュウリの和え物（※購入品）、春雨とキュウリの和え物、ケチャップ付ウインナー、ゴーヤー入り卵焼き、ナス、天ぷら（ナス・オクラ・具無し）等である。ただし、親族が白団子を購入して来たため、例外的に白団子を供えた。

14日については通例であれば朝・昼・晩の三食となるが、話者の生活パターンの食事が昼・夜の一日二食であるため、仏壇へのお供えも二回となる。白米と、汁物（かつお汁ベース）は人参、ジャガイモ、玉ねぎが入り、おかず（副菜）は昆布、三枚肉、ゆで卵、ゴボウ、か

らし菜、ほうれん草、シーチキンの炒め物である。デザートとして牛乳とヨーグルトをベースにパイナップル、レーズン、バナナ、蜂蜜、黒ゴマきなこを入れてふやかしたもので、これは話者が考案した料理である。したがって、夜についても前述と同じ物を準備する。ただし、残り物など、残った料理次第で変動はあるという。アンケート調査でも聞かれたように、生者の観点から普段の日常生活で食べるものを供えるという考え方と共通している。



写真5-8 中身汁の下準備

お送りの時の朝昼は冷やしそうめん(鰹だし)で、薄い短冊切りのたまご、みじん切りのネギ、みかんの皮を入れたものである。夜には重箱セット(九品と餅)で、品目はエビ、三枚肉、豆腐、ゴボウ、昆布、イカ天ぷら、魚天ぷら等であるが、必ずしも確定していなくて、毎年変動することもあるという。なお、それらとは別に「ミンヌク」といって、人参、おくら、ナーベラを細かく切ったモノをメリケンに入れたものを準備している。

以上がお盆のお供えの状況であったが、行事食の品目は、期間中の食事も含め決して固まったものではなく、仏壇に祀られる故人の好みに応じて材料を変えたり、参加者の層(孫が多い=子どもが好きなものを出すなど)に応じて柔軟に対応していると報告される。なお、中身汁は供え物ではないが、ウークイにおける参加者への食事として振る舞われる。臭みをとるためゲットウ(月桃)につ

けたり、一から具材を調理するために準備がかかり、ウンケー辺りには下準備を開始しており、今回は20人分を目処に用意したという【写真5-8参照】。

お送りの時の朝昼は冷やしそうめん(鰹だし)で、薄い短冊切りのたまご、みじん切りのネギ、みかんの皮を入れたものである。夜には重箱セット(九品と餅)で、品目はエビ、三枚肉、豆腐、ゴボウ、昆布、イカ天ぷら、魚天ぷら等であるが、必ずしも確定していなくて、毎年変動することもあるという。なお、それらとは別に「ミンヌク」といって、人参、おくら、ナーベラを細かく切ったモノをメリケンに入れたものを準備している。

以上がお盆のお供えの状況であったが、行事食の品目は、期間中の食事も含め決して固まったものではなく、仏壇に祀られる故人の好みに応じて材料を変えたり、参加者の層(孫が多い=子どもが好きなものを出すなど)に応じて柔軟に対応していると報告される。なお、中身汁は供え物ではないが、ウークイにおける参加者への食事として振る舞われる。臭みをとるためゲットウ(月桃)につけたり、一から具材を調理するために準備がかかり、ウンケー辺りには下準備を開始しており、今回は20人分を目処に用意したという【写真5-8参照】。

一方、稲福家は糸満市に定住して20年程度で、盆の行事や供物はこの家庭の出自である那覇市首里一帯の形式を踏襲しているとされる。

13日のウンケージュシーは豚肉、ニンジン、椎茸を具材とした炊き込みご飯で、炊きあがってから刻んだショウガの葉を混ぜ込む。汁物はアーサ(ヒトエグサ)と、賽の目切りの豆腐を具材としたすまし汁で、薬味としてすりおろしたショウガを加える。それにウサチ(薄い輪切りにしたキュウリの甘酢和え)を添える。

14日の朝はウチャトー(御茶湯)と菓子、昼食は冷素麺、ミヒルマ(間食。午後3時頃に供える)はナム(蒸したサツマイモの輪切り)、スクガラス(アイゴの稚魚の塩漬)で、夕食は米飯、汁物(素麺のすまし汁)、煮物、漬物等を供えるが、特に献立に決まりはないと語られる。

15日の朝はウチャトー(御茶湯)と菓子、昼食は米飯、吸物、煮物、漬物等で、これも同

様に特に献立に決まりはないという。ミヒルマはサーターダーグ（砂糖団子）で、白玉団子5個を椀に入れ、砂糖蜜をかけたものを供える。夕食は米飯、ナカミノウシムン（中身の吸物）で、豚中身と椎茸を具材としたすまし汁に、漬物、煮物、揚物等である。これも特に献立に決まりはないが、一汁三菜とする。



写真5-9 ウークイに供えられた餅とウチャワキ

〔糸満市〕

枚に盛り合わせたもの)、④ウークイダーグ（白玉団子7個を小皿にのせたものを2皿）がある。ウークイダーグはウサンデー（直会）せず、あの世への土産物としてウークイの際にカビジンを焼いた鉢の中に全て入れるという。他に⑤ミンヌクー（水の子。供物の料理に用いた野菜類の切れ端を賽の目切りにしたものに小麦粉〈かつては米粉〉を振りかけたもの1皿）は仏壇前の下手（向かって左側）の畳の上に置く。

13日の夕食のウンケージュシー、14日の昼食の冷素麺、ミヒルマのンムとスクガラス、15日のミヒルマのサーターダーグ、ウークイの餅とウチャワキ組、小皿に盛ったウチャワキ、ウークイダーグ、ミンヌクーは必ず供えるが、それ以外の食事については米飯と吸物に漬物や酢の物などがあればよく、特に決まった献立はないという行事食への供え方が示される。

（4） 小括

お盆の行事の期間中に供えられるものは、以上見てきたように地域ごとにも多種多様なお供え料理がみられた。それでもなお、お盆には必ず使用するという具材や素材、また必ず供える料理といったものも確認された。

今回の調査においても、15日の昼には汁物の具材にも豚肉を中心とした中身汁やイナムドゥチ等の肉料理が仏壇へのお供え物とされたり、15日夜のお供え料理には大皿盛にしる、重箱にしる、豚肉の三枚肉や魚のてんぷらや唐揚げ等はほぼ必ず入るものであり、なかには魚の刺身も広く散見される。こうした不精進ではない料理が供えられているのは、従来から指摘されているように、日本本土とは異なり、仏教的な影響が少なく中国的な影響もあった沖縄の盆行事を特色づける大きな特徴といえるだろう。前節の一覧表で紹介したように、「西原(屋取集落・久米系)では、ソーヂヌシル(精進汁)と称し、生臭物の魚と鶏肉を煮付けたものを供えている。豚肉や牛肉を使用しなければ、精進料理といった意識がみられるようである。」という言い習わしも逆説的な表現としても興味深い〔具志川市史編集委員会、2011、

p. 516-517]。

さて、石垣市石垣ではお盆の期間中必ず供える料理として「中日にりょんぐぶん（霊供膳）を供える」ことはすでに言及した。この「りょんぐぶん」は次の史料にもみえる。石垣市の旧宮良殿内と旧石垣殿内にはそれぞれ『祭之時膳符日記』と『膳符日記』が伝えられている。「膳符日記」は家庭祭祀の行事礼式・手順、供膳の形式、料理名や材料等が詳細に記録されたものであり、八重山地方の冠婚葬祭の行事食のみならず、琉球の伝統料理や食文化研究の重要な基礎史料といえる〔金城須美子、1995、p11～22 及び p281～294〕。

宮良殿内の『祭之時膳符日記』には「文祭（盆祭）之膳符」、すなわち盆行事の膳符が全部で15件（1870年～1890年）収録されている。石垣殿内の『膳符日記』には残念ながら盆行事の膳符はない。

前者には3日間の供膳の献立が記載されるが、（中之日の昼間の）「霊供盆（御霊供）」には貝柱の膾、蒸豚、肉入の煮物等の不精進料理もみえ、このあたりの祭式のあり方は家ごとの差異なのか、変遷もあるのかなど、今後ともさらなる調査と考究が必要である。

盆行事のお供え料理で特筆すべきものに和名の「すべりひゆ」がある。沖縄の方言では各地で呼称も異なりニンブトゥカー〔首里〕、シービーナ〔糸満〕、ミズナ〔宮古・石垣〕、スーミヅラ〔宮古〕、ジギナ〔石垣〕などといわれる〔天野鉄夫、1979、p33〕。沖縄本島から宮古島にかけてはこの「すべりひゆ」が供えられる地域が見出せるが、八重山では今のところ報告事例がない。「すべりひゆ」は大切な薬草だったともいわれ、様々な効能があったとされる。お盆の14日や15日の間食（ヒルマヌムン）に供えるとの話も伝わる。ではなぜ「すべりひゆ」がお盆の供物として供えられるのか、アンケート調査では（こうした場合の問いかけをしていないため）理由はわからず、また実地調査でもまだその理由は明らかではなく、継続した補充の調査も必要である。

一方、八重山では特別な供え物として、オオタニワタリやアダンの茎を湯がいた上で調理して供えるという。これらは上述の「霊供盆（御霊供）」にも素材として入るものであるが、この意味づけなどはまだ聞き取り調査で得られておらず、これらは八重山ともいわれるが、とくに石垣市の四箇地域を中心とした習俗とも思われ、補足調査の機会が待たれる。

さらには盆行事ではないが、十六日祭や清明祭においても田芋のから揚げや煮付けを供えるという事例が8例〔国頭村・今帰仁村・名護市・恩納村2地区・嘉手納町・西原町・那覇市〕確認できる。供える理由は記載されていないが、子孫繁栄の象徴とされるように、伝統的な縁起物の供物として特筆すべきものであろう。

今回は事例としてはあまり収集されていないが、大宜味村塩屋〔NO.9〕では十六日祭や清明祭ではモーイ豆腐を供えるとの回答がある。今回のアンケート調査や実地調査では本専門委員会の金城須美子委員によると、名護市の羽地地域ではお盆にモーイ豆腐が供えられるとの情報もある。

以上指摘したような供物料理はこれまでの民俗関係の報告では総括的に指摘されてこなかったものであり、新たな知見として注目されるものであり、継続して事例の集積と調査研究が望まれる。

最後に、アンケート調査には特別に意識して供えられるような事例も垣間見える。名護市許田の回答者〔NO.2〕はお盆にサーターアンダギー（平たくする）とクミアンダギー（もち粉を使った揚げ物）を供えるとか、同市大北の回答者〔NO.3〕は十六日祭に田芋（ターウンム）餅はフーチバー（よもぎ）や紅芋餅（5個ずつ3種類）を作るという。このようにお盆や十六日祭でお供えする料理にはかなりのこだわりをもちながら準備されていることがうか

がえ、これがある時期からの受け継がれた伝統なのか、同じ区域にもある慣例なのか、あるいは各家庭や個人によるお供えとして解釈すべきなのか、さらに補充の調査による掘り下げの必要もある。

また、なるべく自宅で採れたものを利用するとか必ず手作りするという事例もみられる。名護市大北の回答者〔NO. 3〕は十六日祭のこんにやく煮つけや大根の煮つけなどは自宅で採れたもので料理すると語る。重箱や重箱の餅などにも手作りへのこだわりも看取される。浦添市前田の回答者〔NO. 38〕はお供え用の重箱は自分で作るとされ、また大宜味村塩屋〔NO. 9〕の回答者も十六日祭や清明祭の餅手作りや重箱を一つずつ作るという。また同市栄野比の回答者〔NO. 22〕は十六日祭や清明祭の供物は手づくりの巻き寿司やシイタケ類の天ぷらを用意し、白餅は手作りとの回答である。さらに、多良間村仲筋〔NO56〕の回答者は清明祭と十六日祭を実施していて、同様に餅は必ず手作りしているとされる。

このように行事食の準備において手作りにこだわりつつ、一定の慣行や伝統にしたがったお供え料理を作る方向性がある一方で、恩納村富着〔NO. 18〕のように清明祭にはご先祖が好物だったもの、チーズバーガー、ホットコーヒー、ビール、オロナミンCなどを準備するというような現代的な動向はよく聞かれることでもある。しかしながら、お供え物を既製品で代替するというような場合においても、国頭村辺土名〔NO. 7〕の回答者のように、オードブルについては、三枚肉、かまぼこ、昆布など、重箱に入る具材が入っているオードブルを選ぶという。こうした点には伝統的に育まれてきた行事食の慣行に裏打ちされたものといえ、そうした製品を作る業者・メーカー側にも伝統的な食材や料理にこだわりを持っていることの証ともいえよう。

〔萩尾 俊章〕

【参考文献】

- 赤嶺政信 2024 『柳田國男の民俗学と沖縄』 榕樹書林
- 天野鉄夫 1979 『琉球列島 植物方言集』 新星図書
- 稲福政斉 2018 『御願の道具と供えもの事典』 ボーダーインク
- 上江洲均 2008 『沖縄の年中行事 沖縄民俗誌Ⅲ』 榕樹書林
- 内盛唯夫 1959 「竹富島の話（二）」 『日本民俗学』 6 日本民俗学会
- 大宜味村史編集委員会 1979 『大宜味村史 通史編』 大宜味村
- うるま市具志川市史編さん委員会編 2011 『具志川市史 第八巻 民俗編 上』
- 沖縄県教育委員会 1979 『沖縄県文化財調査報告書第 36 集 八重山の民俗芸能（3） 沖縄県民俗芸能 悉 皆調査第 3 集』
- 沖縄県教育委員会 1999 『沖縄県史 資料編 7 伊江親方日々記 近世 1』
- 沖縄県教育委員会 2018 『沖縄県史研究叢書 18 沖縄の民俗資料（下）』
- 金城須美子 1995 『近世沖縄の料理研究史料 宮良殿内・石垣殿内の膳符日記』 九州大学出版会
- 具志川村史編集委員会編 1976 『久米島具志川村史』 具志川村役場
- 小林香代 2008 「ぼん 盆」 渡邊欣雄他（編） 『沖縄民俗辞典』 吉川弘文館
- 崎山静 1989 『八重山の料理』（非売品） ＊崎山静八十五歳生年記念
- 崎原恒新 1989 『ハンドブック 沖縄の年中行事』 ボーダーインク
- 崎原恒新 1975 『沖縄・奄美の歳時習俗』 明玄書房
- 尚弘子 1988 「日本の食生活全集沖縄」 編集委員会代表 『日本の食生活全集 47 聞き書 18 沖縄の食事』（社）農山漁村文化協会
- 玉木順彦 1991 「沖縄の位牌に関する史料」 『民衆宗教史叢書 第 26 巻 祖霊信仰』 雄山閣

- 知名茂子 2010 『松山御殿の日々 尚順の娘・茂子の回想録』 ボーダーインク
- 野口武徳 1972 『沖縄池間島民俗誌』 未来社
- 原田禹雄訳注 1999 『徐葆光 中山傳信録』 榕樹書林
- 平田嗣全訳 1997 『周煌 琉球国志略』 三一書房
- 比嘉政夫 1993 『沖縄の祭りと行事』 沖縄文化社
- 平敷令治 1972 「食制」 『沖縄県史 22 民俗 1』 琉球政府
- 平敷令治 1995 『沖縄の祖先祭祀』 第一書房
- 宮城文 1972 『八重山生活誌』 沖縄タイムス社
- 松本嘉代子 2006 『沖縄の行事料理』 沖縄文化社
- ムシャーマ編集委員会 1982 『波照間島のムシャーマ』 波照間民俗芸能保存会
- 琉球大学沖縄文化研究所編 1964 『宮古諸島学術調査研究報告 地理・民俗編』

2 宮古島諸島における盆の料理と自然植物の食材利用

はじめに

戦後の沖縄では、個人のライフスタイルが変化するとともに、食材や調理法の多様化が進み、食生活にも大きな変化が生じた。こうした変化は日常の食事にとどまらず、盆や正月、清明祭といった年中行事の供物においても認められる。それまで手作りされてきた料理のかわりに、スーパー等で購入した総菜や食品が仏壇や墓前に並ぶ光景は、もはや珍しいものではない。そのいっぽう、一部の人びとの間では、現在も身近な自然植物を食材として用いた料理が行事の際に手づくりされている。行事食の「合理化」や「画一化」が指摘されるなか〔たとえば、大城、2022、p. 21-40〕、人びとはこのような自然植物をどのように利用してきたのであろうか。本稿では、宮古諸島における盆を事例に、年中行事のなかにおける食材としての自然植物の利用実態について報告する。提示する資料は、短期の現地調査(2024年7月・11月)及び文献調査によって得られたものである。

(1) 宮古島の盆と料理

沖縄県内のほかの地域と同様に、宮古諸島においても盆は旧暦7月におこなう。ただし、盆の行事がひろまったのはさほど昔のことではなく、戦前の宮古諸島では位牌を仏壇に祀る習俗さえも定着していなかったといわれる〔酒井、1987、p. 523／笠原、2008、p. 153-154〕。

盆の期間にあたる旧暦7月13日から15日までの3日間、各家庭では朝・昼・晩の食事にくわえ、ぜんざいや団子といったおやつ、お茶等を仏壇に供える。宮古島の3世帯(平良2世帯、下地与那覇1世帯)に、盆の仏壇に供えた料理について記録を依頼したところ、いずれの世帯においても13日の晩にはジューシーと刺身、豚肉料理(汁物、煮付け、ラフテー等)が用意された(写真5-10)。また、15日の晩には3世帯ともに重箱料理と寿司(生寿司、太巻き、いなりずし等)が供えられた。あの世へと戻る祖先を送るため、15日には大勢の親戚が集まる。そのため、この日にはご馳走を用意する家が多く、その一部は仏壇にも供えられる。盆が近づくと、島内のスーパーには大々的な広告とともに、総菜やオードブル、寿司、刺身といったご馳走が、所狭しと並べられる。15日の晩にはすべての料理を手作りするのではなく、部分的にこうしたご馳走を購入して用意する家が目立つ。

これら以外の料理に目を向けると、3世帯では和え物や沖縄そば、さつまいも、エビチリ、ハンバーグ等、じつに多様な料理が仏壇に供えられた。宮古島では、盆の供え物についてははっきりした決まり事はなく、家族が食べるのと同じ食事を供えるのが一般的であるという。



写真5-10 旧暦7月13日晩の供え物

(2) 盆におけるローカルな食材の利用

3世帯の記録及び各地での聞き取り調査では、盆の期間中に供える料理の食材として、つぎのような3種類の自然植物の利用を確認することができた。

アキノノゲシ

アキノノゲシは、キク科アキノノゲシ属の草本である。高さは50～200cmほどにまで成長し、淡い黄色の花をつける。宮古諸島の方言では、「トゥナナ」や「トゥナラ」等とよばれる。

アキノノゲシは日常の食事において、味噌汁や和え物、サラダ等の食材として利用される。いっぽう、盆を含めた年中行事の供物として、アキノノゲシを積極的に用いる習慣はないという。宮古諸島各地における自然植物の利用方法を広範囲に網羅した『宮古島市史』(宮古島市史編さん委員会編 2023)においても、アキノノゲシを行事の供物に用いる事例は確認できなかった。記録対象とした3世帯のうち、1世帯(下地与那覇在住)では、15日の午後にスベリヒユ(後述)の和え物をつくり、仏壇に供えようとした。しかしながら、スベリヒユを入手することができなかったためアキノノゲシで代用し、カツオ節、砕いたピーナッツ等を入れた和え物をつくった。

スベリヒユ

記録対象とした3世帯のうち、1世帯(平良在住)では13日の晩にスベリヒユの和え物が用意された。スベリヒユは、スベリヒユ科スベリヒユ属の草本で、宮古諸島では「ミズナ」等とよばれる。高さ30～50cmほどまで成長し、白色の花をつける。やや酸味があり、ぬめり気がある。

食材としてのスベリヒユの利用方法については、地域あるいは個人による差が大きい。たとえば平良での聞き取りによると、盆のときにはスベリヒユと魚の缶詰(サンマ等)で和え物をつくり、仏壇に供えた。この和え物は普段食べるものではなく、盆のときにだけ用意する特別な料理であるという。『宮古島市史』(宮古島市史編さん委員会編 2023)によると、盆にスベリヒユの和え物を供える事例は宮古諸島の各地でみられるものの、和え物を用意する日については、13日から15日まで幅がある。和え物の味付けには味噌を用いることが多く、なかには餅と一緒に供えたり、キリンサイ等の海藻を入れた和え物を用意するところもある。スベリヒユを食材として利用する場面については、①日常の食事と盆の両方、②盆のみ、③日常の食事のみ、という3つのパターンに大別することができる。

イシクラゲ

イシクラゲは、陸上に生えるネンジュモ属の藍藻の一種である。濃い緑色をしており、雨が降ると水分を吸って膨潤する。かつてイシクラゲは、沖縄本島から八重山諸島までの広い地域で食用とされてきたが、現在も比較的盛んに利用されているのは宮古諸島にかぎられる。宮古諸島において、イシクラゲは「ヌイ」や「オカノリ」等とよばれる。はっきりとした味はなく、厚みのあるものが美味とされる。



記録対象とした3世帯では、イシクラゲの料理を 写真5-11 イシクラゲとアズキの和え物
実際に供えることはなかったものの、1世帯(下地与那覇在住)において、昔よく盆に供えたというイシクラゲの和え物をつくっていただいた(写真5-11)。そこでの聞き取りによると、話者の出身地である来間島では、イシクラゲとアズキ、

焼き魚のほぐし身、味噌を入れて和え物をつくり、盆のとき仏壇に供えた。この和え物はおめでたい時等に用意する特別な料理で、お産のあとにお祝いとして近所の家に配ることもあった。また、平良での聞き取りでは、お盆の供え物としての利用はないものの、新築祝いのときにイシクラゲの和え物を用意したという話を聞くことができた。このように、おめでたい場面においてイシクラゲの和え物をつくるのは、雨のあとに水分を吸って増えていくイシクラゲの様子が、子孫繁栄や豊穰を想起させるためであるという。なお、イシクラゲは日常の食事においても、和え物や炒め物、汁物等の食材として利用される。

(3) 食材の入手

アキノノゲシ、スベリヒユ、イシクラゲはいずれも、畑の畔や野原等にひろく自生しており、特別な道具や技術を必要とせずに採集することができる。

これらの自然植物は長い間、個人が必要なときに採集する自給的な食材であった。しかしながら、1970年代ころからは農薬や除草剤がひろく使用されるようになったほか、自動車の排気ガスによる汚染が進んだことで、安心して食用にできるものを入手しにくくなった。そうしたなか、島内の農協等では、農薬や除草剤の影響が少ない場所で採集されたこれらの自然植物が「商品」として売られるようになった(写真5-12)。現在もみずから採集をおこなう人はいるもの



写真5-12 店頭に並べられたスベリヒユ

の、近年は購入したものを食材として利用するケースが増えているという。その市場規模は非常に限定的ではあるが、ローカルなレベルにおける自然植物の「商品」化は、食材供給という点において、地域の食文化の下支えに一定の貢献を果たしてきたといえる。

おわりに

本稿でとりあげた3種類の自然植物は、盆を含めた年中行事の供物にとどまらず、日常の食事においても食材として利用されてきた。しかしながら、食材の多様化が進むなかで、これらの自然植物が利用される頻度は減り、若年層においては食材としての認知度も低下しつつあるという。

行事食の「合理化」や「画一化」が進行するなか、食材としての自然植物の利用実態に目を向けることは、その記録を残すためだけでなく、沖縄における行事食の地域性や多様性を再認識する機会としても大きな意義をもつ。今後は、各地の利用事例を蓄積するとともに、その採集や売買なども視野に入れた分析を展開することで、地域の食文化を支える人びとの実践を、より広範な視点から展望することが可能となるであろう。

〔田村 卓也〕

【第5章第2節2 引用文献・参考文献】

- 大城博美 2022 「シーミーの現代的展開：スーパーが支える年中行事」『南島文化』45
- 笠原政治 2008 『考—ある沖縄の島びとたちが描く文化の自画像をめぐる』風響社
- 酒井卯作 1987 『琉球列島における死霊祭祀の構造』第一書房
- 宮古島市史編さん委員会(編) 2023 『みやこの自然と人(宮古島市史第3巻；自然編第2部)』宮古島市教育委員会

第6章 調査研究の総括及び今後の取り組みに向けて

第1節 調査研究の総括

今回、「琉球・沖縄の伝統的食文化―祖霊祭祀の行事食と「医食同源」の食思想が根付いた食文化―」の文化財登録を目指して、その文化財的な価値を明らかにするために調査研究事業と発信事業に取り組んだ。

調査研究事業については、大きくは（1）文献・史料調査、（2）アンケート調査（島野菜・行事食）、（3）実地調査の3つの主要調査を実施した。

（1）文献・史料調査の内容としては大きく4つあり、①歴史的資料（史料）の調査、②「医食同源」の思想と食文化に関する文献調査、③食文化の歴史的変遷や背景に関する文献調査・整理、④十六日祭・清明祭・盆行事に関する文献や調査報告書等の資料整理である。（2）アンケート調査は、「島野菜と行事食に関するアンケート調査」を実施した。（3）実地調査としては、旧盆の行事食を対象に取り組んだ（行事食アンケート調査の成果を含めた）。以下はこれらの調査研究事業の成果を取り組みの項目ごとに整理した。

（1）文献・史料調査

①歴史資料の調査

琉球王国時代の食文化については、中国使節や薩摩在番奉行の接待・饗応料理としてのおもてなし料理（宮廷料理）や琉球の王家や諸士の食生活について、従来の研究成果を整理し総括するようにした。日本の食文化との関わりについては研究実績が徐々に端緒がついたところであり、薩摩をはじめ日本の食文化の受容と展開については、未調査の史料等があることから、史料の調査研究に取り組んだ。

- 近世の琉球において、冊封使の持てなす饗応料理としては唐料理が、在番奉行らを持てなす料理は大和（日本）料理が饗応料理として使い分けられていた。この2つの料理文化が融合して琉球料理が成立していたと考えられる。
- 冠船料理に代表される中国風料理の影響は、全てが引き継がれているわけではないものの、豚の内臓までも利用する料理技術の多彩さなどは色濃く受け継がれている。近世に入り農政改革とも連動して豚の飼育が推奨されると、18世紀半ばまでに養豚が定着し、祭日や節日に欠かすことのできないものとして食されるようになった。中国風の豚肉や豚脂を用いる料理法や料理が、琉球料理の重要な要素として見られる背景には、中国との関係が強く影響している。
- 王家や王族の食事に関する数少ない史料を踏まえながら、池宮正治が「全体は和食である」と指摘していること、これに補足して「和食」をベースとしつつ、蒸豕（豚肉）が加えられている点に琉球的な特徴が見られるとしている。その一方、尚泰王時の献立と推定される史料には魚や鴨は見られるが、豚肉等の肉類は一切見られず、和食の本膳料理の系統であることが抽出された。
- その他、那覇士族の接待料理の献立は本膳料理（和食）をかなり簡略化したものであること、また首里士族の日常食の状況についても田芋や唐芋を食材とした料理を食するなど百姓身分の食生活と共通する部分も見えてきた。
- 王府の料理人の組織の要であった「御庖丁」役は宴席料理や祭礼の供物、冊封使歓待の料理等とともに国王の日常的料理も担うが、それは汁物とご飯を中心に野菜や魚を取り添えた日

本風の料理が供されていたことも伺える。さらに庖丁役は鹿児島への上国や江戸立の使節にも随行し、様々な料理等に接し習得したことがうかがえた。

- 鹿児島県の「石原家文書」の史料調査により、薩摩藩を介して和食（大草流等）の料理文化が王家や王族、そして首里・那覇のエリート諸士階層に受容される側面を考察する重要な史料であることがわかってきた。
- 王府の庖丁役であった宮城筑登之親雲上は、薩摩藩の御庖丁家であった石原加右衛門に師事し学んでいる。尚古集成館に所蔵される石原家伝来の文書「式正料理献立」は琉球の庖丁人が鹿児島において石原家からどのような料理を実際に学んだ内容が研究できる重要な史料であることも伺える。他にも石原家文書中には「琉球国王婚礼初御成之時膳部」と題する資料が残されており、今後とも継続した調査研究が必要である。

②「医食同源（薬食同源）」の文献調査

文献・史料調査である「医食同源」思想と食文化については、王国時代に成立した『御膳本草』（1832年）がテキストとしてあり、その普及の過程については十分に明らかになっていなかった。そこで、沖縄の「医食同源」に関わる「クスイムン（薬になるもの）」という考え方がいつの時代からはじまるのかを把握するため、関連史料を整理した。

- 『朝鮮王朝（李朝）実録』の1477年には、与那国島へ漂流した朝鮮人へ島民が最初に粥と蒜（ひる）の食べものを与え、その後ご飯と干し魚を与えたとの記録があり、体調に合わせ食べ物を提供していたことがわかる。
- 陳侃『使琉球録』（1534年）には、「医者も薬もないが琉球人は体質と養生で健やかであった」とある。このように古琉球時代は、医師はいなくとも、身近にある土産のものを利用し経験により食養生をしていたことがわかる。
- 近世琉球期の『中山伝信録』（1719年）によると琉球には仏教の寺があり、そこでは肉食禁止、強臭気の五辛野菜（にんにく等）禁止との記録がある。琉球では仏教が定着しなかったのと同様に獣肉、五辛野菜を禁止は定着しなかったことがわかる。『使琉球記』（1800年）には現在でも高級食材のクスイムンの「いらぶうみへび」を冊封使に進呈したとあり、当時からいらぶうみへびは重宝されていた。
- 琉球国王の日常の食療養指南書にある『御膳本草』の「医食同源」の思想が全島に伝播した経緯についても整理した。『御膳本草』が著された近世琉球は、日本と中国との交易を通して多くの文化が開花した。医学も体系化された本草学（漢方医学）が導入され発展し、王府はこの本草学の発展を後押しする政策も押し進めた。
- 摂政羽地朝秀は士族が医者になることを奨励し、医者へ道も新たに拓かれた。その後、三司官の蔡温は平民も医者になることを許可したり、首里・那覇や各村での毎月2回の読み合わせ会において儒教思想に基づく『御教条』教本を義務づけられた。
- 国王の日常の食養生書として著された『御膳本草』は、琉球の食物を用い一部は琉球言や琉球地域の調理法で記されており、他の本草書にはない優位性があった。そのため大規模な災害が続いたこの時代、『御膳本草』にある知識は、全ての間切や村の定例の読み合わせ会で伝えられたと推察された。
- 廃藩置県後は、職を失った王府内の医者や薬草管理者等の人々が各地域に離散していったことは、『御膳本草』の知識が地方に伝播した要因のひとつと考えられる。
- 食材の特徴は野菜・島豆腐・海藻の多食と豚肉の全部位の利用が挙げられる。亜熱帯特有の野菜（特に緑黄色野菜）や野草・薬草等をアタイグラー（家庭菜園）で育て、手軽に調理して食べるという習慣があり、島豆腐もまた全てのシマで日常的によく食べ、主要なたんぱく源で

あった。海藻はもずくをはじめ多くの種類があり、併せて本土から移入された昆布そのものを食することでミネラルを豊富に摂取していた。豚肉は行事や節目に食べる貴重なたんぱく源であり、あらゆる部位を巧みに活用して食した。

- 調理法としては、沖縄の家庭料理の代表であるチャンプルー、ウブシーのように、野菜と島豆腐を組み合わせた栄養バランスの取れた食事をしてきた。このバランスがとれた食事を日常の養生食とし、病気の際は貴重な豚肉や魚介と野菜を用いた療養食とした「医食同源」や「クスイムン」の考えが沖縄の食生活の根底にあった。この「食が病気の予防と治療の要」とする「医食同源」思想が沖縄の長寿の一要因であったといえよう。

③戦前・戦後の食文化史の整理

琉球王国が解体し、沖縄県となり激動の時代を経て、戦前から戦中、戦後には米軍統治下となり、沖縄の日本復帰というめまぐるしい時代変化のなか、食生活がどのように変わってきたのか。こうした食生活の変遷を整理し、概観しておくことは重要なことであるため、この機会にまとめて概要を示すことができた。

- 文献・資料から旧王族・士族、那覇の富裕階層では宮廷料理に因む祝宴料理や行事食がすでに浸透していることも断片的に窺い知ることができ、その事例として、1893(明治)、琉球言語研究のために来県したチェンバレンは滞在中に尚典王子(中城御殿)による和風の盛大な祝宴に招かれ、昼の間で日本酒と完全な日本の料理でもてなされたことが紹介されている。
- 昭和初期まで生年祝や結婚式には「五段のお取持ち(グダンヌウトウイムチ)」という最高の祝い料理が、主に首里・那覇の上流階級で行われた。献立構成と供膳の順序からは、室町時代から江戸時代初期まで行われた式正料理の法式に倣ったのではないかと推察された。式正料理は元服・婚礼・昇階・祝礼に行われ、首里王府の儀式料理や在番奉行の供応料理に、式正料理に準じた献立が散見できる。
- 明治期の「寄留商人」(他府県の商人)の進出とその商業活動は、日本各地から多様な食素材や調味料、日用雑貨、陶磁器類にいたる商品が移入され、外来の食材を取り入れた新たな料理も生まれ沖縄の食生活も多様化するとともに、寄留商人による日本料理や西洋料理店、料亭や飲食店も増えていった。当時の新聞広告からは、多様な和の料理が導入され、琉球料理と混在しながら新たな料理形態が形成されたと考えられた。
- 農村の食生活は旧態依然で、日常食はいも(甘藷)を主食に汁物と浅漬など質素な食事であるが、正月には豚を屠り、節目の行事には米飯と肉汁、豆腐や昆布・野菜の煮物、揚げ物等の料理を食していた。
- 「沖縄県旧慣問切法」には地域の重箱料理の大きさや内容に至るまで規定されているという興味深い指摘がなされており、現在まで継承されている重箱料理の普及との繋がりを考えていく上で重要な点である。
- 終戦直後は米軍の配給物資に頼るほかない状況であった。米軍の占領により、各地区に住民の収容所を設置して、収容住民は登録し食糧その他の生活物資をすべて無償で配給したとある。配給の中でもレーションはとて美味しくて、ありがたかったという。他にも米軍の余剰物資の米、小麦粉、砂糖、大豆缶詰、ポークランチョンミート等の肉類缶詰、乾燥野菜、コンデンスミルク、アイスクリームの素、ドロップ、チョコレート等の菓子類も多様であった。
- 配給物資として米国から輸入された牛肉、コンビーフ、ランチョンミート等は食糧に困窮していた時代でもあり、もともと肉食文化の歴史をもつ沖縄はこうした肉製品を受け入れる素地があったこともあり、抵抗なく受け入れられた。

- 戦後の復興期（1950－1960年代）1956年、琉球政府は日常生活を見直し、豊かな生活を築くことを目的に行政主席の諮問機関として新生活運動推進協議会が設置され、「新正月一本化運動」や冠婚葬祭の簡素化なども重点的に取り組まれたことは、行事食や食生活のあり方との関わりでは留意される事象である。
- 琉球料理「美栄」の創業（1958年）や新島料理学院を開校（1959年）は琉球料理の再興と伝承・普及への取り組みにつながるが、一方では1963年にドライブイン形式の資系ハンバーガーレストランA&Wが設立され、本格的なアメリカンスタイルのドライブイン形式が導入されたことは注目される。
- 日本復帰前の1964年の国際婦人クラブの昼食新年会には正月料理におせち料理が振る舞われ、1971年には那覇琉米文化会館によるアメリカ料理展や料理講習会が開催されるなど、外来の食文化も柔軟に取り入れる時代もあわさりながら、当時の沖縄の人びとの食生活のあり方や考え方を読み解いていく事例が提供されている。
- 1972年の日本復帰とともに沖縄県となり、復帰後は大規模小売店舗（スーパー）等が出店し、営業を開始した。本土の大規模小売店舗等の進出にともない本土からの食材が入手しやすくなり、日本本土の食形態や食文化の流入に繋がった。

④十六日祭・清明祭・盆行事に関する文献資料調査

祖霊祭祀に関係する十六日祭や清明祭、盆行事については個別の研究論文もあるが、市町村史や字誌、民俗関係の調査報告書等には県内各地の事例が、既述の厚みにかなりの差異がみられはするものの、情報源としては重要なものである。したがって、掲載されている祭事の内容を抽出し、総括することは不可欠な作業でもある。

2020（令和2）年度の『沖縄の行事食に関する総合調査報告書』（沖縄県教育委員会）において、村落や家族・親族にまつわる行事食全般に関して、悉皆による市町村からの調査報告と調査員による詳細調査を行い報告書として刊行した。その中では村落祭祀や家族・親族で行う行事食等を一覧表で掲載している。ただし、村落レベルでも多数の行事がありかつ多種多様であり、家族や親族レベルでの行事についても同様な状況にある。同報告書では村落祭祀に比重を置きながら、一部家庭・親族の行事食も詳細調査がなされ、興味深い報告もなされているが、対象範囲や焦点が定められていないこともあり、一貫した視点で行事食の特徴を提示することは難しいこともある。

今回の事業では祖霊祭祀に焦点をあてるということで、十六日祭や清明祭、盆行事については、『沖縄の行事食に関する総合調査報告書』に収録された内容も活かしつつ、さらに同報告書に掲載されていない民俗調査報告書や市町村史・字誌等の情報も盛り込みながら、文献資料の整理作業に取り組んだ。

この作業に関しては調査協力員の大里勇貴氏に協力してもらい、各々の行事ごとに一覧表にして整理・総括することができた。内容は【巻末資料】に掲載した。これらの資料は各委員による文献資料の調査研究に加えて、本文において行事の変遷を読み解く際にも活かされ、さらには次に示す行事食アンケート調査の結果は現在の実態を把握する手だてともなった。

（2）島野菜に関するアンケート調査

かつてよく食べられていた食材（野菜・島ヤサイ28品目等）に関する島野菜の現況、市町村ごとに、実際に経験と知識を持つと想定される中高年層を対象にアンケートによる実態調査を行い、60件の調査データを得ることができ、成果を挙げることもできた。

○島野菜（4項目の上位）の家庭での使用状況は家庭で作る沖縄料理にもよく利用されている

ことがわかるとともに、島野菜に健康効果を期待し、日々の食事に活用していることも看取された。

- 認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度において島野菜は高い割合を示しており、4項目の上位に入っていた島野菜は重複しているものが多かった。これらの島野菜は沖縄県内で生産量が多くて手に入りやすく、馴染みのあるものが選ばれる傾向にあった。
- 地区別の認知度・喫食経験・調理経験・使用頻度を比較したところ、地区によって各島野菜の活用状況が変わっていた。
- 4項目の上位に入っていた島野菜は、家庭で作る沖縄料理にもよく利用されており、島野菜の利用は「健康のため」との回答が多くで、島野菜に健康効果を期待し、日々の食事に活用していることが推測された。
- ほぼ毎日調理をする習慣がある回答者であっても、日常よく使う島野菜の種類には偏りがみられた。入手のしやすさや馴染みのある調理形態は喫食率の向上につながることを推察された。
- 島野菜ごとの調理形態やその効用については、島野菜の各々の特徴を活かした調理がされていた。一般的な沖縄料理に用いられる調理形態が採用され、効用については、各島野菜の効用をよく理解し、日常の食生活に上手に取り入れられていたことが判明した。
- 本研究により活用状況の実態が明らかとなり、その価値を見いだすことができた。島野菜を家庭などで活用することは、地産地消の促進につながることで、高齢者にとっては食べ慣れた食材であるため喫食率の向上につながることで、季節や旬、郷土料理への利用により食事の楽しさにつながるなど価値があることが示された。
- 島野菜としての伝統的な面や栄養価、特有の風味といった特徴をアピールし、他の野菜と差別化を図り、さらなる利用促進を目指す必要があると考えられた。今後も食に携わる関係者（行政、企業、食生活改善推進員、栄養士・栄養教諭等）間で連携を密にとり、島野菜の普及を目指した活動に取り組んでいくことが大事である。

(3) 行事食に関するアンケート調査及び実地調査

十六日祭と清明祭については事業期間も問題もあり、清明祭はほぼ新暦の4月におこなわれることから実地調査は対象とせず、これまでの文献や調査報告書の成果を生かしつつ整理していく作業を方針とした。また、十六日祭は旧暦1月16日が祭日のため、新暦だと2月頃にあたるため、実地調査はかなり厳しいと判断されたため、最終的に可能であれば調査入りする程度の見込みで、この行事自体も基本的には清明祭と同様のスタンスで取り組んだ。

- 十六日祭と清明祭、ならびに盆行事に関してはアンケート調査により約60件の回答があり、県内各地の実施状況を把握できたことは大きな成果である。これに加え、専門委員や調査協力員による実地調査による詳細な調査データと、アンケート調査などに協力していただいた関係者等から多数の情報（写真含む）提供などもあり、その事例数は20以上に及び、実態把握に大きく寄与した。これらにより十六日祭や清明祭の広がりや祭祀供物のあり方、ならびに盆行事における祭祀供物の現況を把握することができたのは大きな成果である。
- 盆行事の期間中に供えられるものは、地域ごとにも多種多様なお供え料理がみられた。それでもなお、お盆には必ず使用するという具材や素材、また必ず供える料理といったものも確認された。
- 今回の調査においても、15日の昼には汁物の具材にも豚肉を中心とした中身汁やイナムドゥチ等の肉料理が仏壇へのお供え物とされたり、15日夜のお供え料理には大皿盛にしる、重箱

にしろ、豚肉の三枚肉や魚のてんぷらや唐揚げ等はほぼ必ず入るものであり、なかには魚の刺身も広く散見された。

- こうした不精進ではない料理が供えられているのは、従来から指摘されているように日本本土とは異なり、仏教的な影響が少なく中国的な影響もあった沖縄の盆行事を特色づける大きな特徴といえるだろう。
- 石垣市ではお盆の期間中必ず供える料理として「中日にりょんぐぶん（霊供盆）を供える」という習俗が事例としてあった。この「霊供盆（御霊供）」の中にはオオタニワタリやアダンの茎を湯がいた上で調理して供えるという。宮良殿内の史料『祭之時膳符日記』には「霊供盆（御霊供）」には精進料理とともに、貝柱の膾、蒸豚、肉入の煮物などの不精進料理もみえ、このあたりの祭式のあり方は家ごとの差異なのか、変遷もあるのかなど、今後とも民俗事例さらなる調査と考究が必要である。
- 実地調査による参与観察調査と聞き取り調査については詳細な行事次第などを記録し、把握することができた。
- 調査協力員の田村卓也の調査では、宮古では盆の期間中に供える料理の食材として自然植物のアキノノゲシ、スベリヒユ、イシクラゲが報告されている。行事や日常食での利用の有無は地域あるいは個人による差が大きいようであるが、これらは畑の畔や野原などに広く自生しており、特別な道具や技術を必要とせずに採集することができるものであり、その実態について今後とも事例の収集が望まれる。
- 宮古の盆行事でもみえるスベリヒユは、沖縄本島でも供える事例が散見されたが、八重山では今のところ報告事例がない。スベリヒユは大切な薬草だったともいわれ、お盆の14日や15日の間食（ヒルマヌムン）に供えるとの伝承もあるが、その詳しい実態は十分に追跡できなかった。継続した補充の調査も必要である。
- 沖縄の盆行事の祖霊祭祀においては供物や料理には豚肉や鶏肉・魚介類が用いられてきたが、上記のアンケート調査実施と実地調査により現在でも沖縄県内に広く普及し、定着していることも確認できた。
- 一方では、盆行事の供物料理にはこれまでの民俗関係の調査報告では指摘されてこなかったような食材や料理などもみられ、新たな知見として注目されるものであり、継続した事例の集積と調査研究が望まれる。

第2節 今後の取り組みに向けて

本事業は基本的には単年度事業ということを承知した上での取り組みであったが、実際に事業を推進するなかで、一定程度取り組めた項目と十分には精査できなかった項目も少なくなかった。そこで、本事業実施を終えての課題と今後の取り組みについて項目ごとに挙げてみた。

(1) 文献・史料調査

①中国の影響がみられる接待料理等に関するこれまでの研究成果を継続して整理し総括する。また、薩摩をはじめ日本の食文化の受容と展開にかかる未調査の史料等について、

大和（薩摩藩）との交流により形成された日本料理の関係史料調査が一部にとどまってしまった。というのも、R6年度は当初計画では鹿児島県の尚古集成館所蔵石原家文書を調査予定であったが、同館の改修工事により実施できず、急遽、都城島津家所蔵の関連史料調査を行った。したがって、尚古集成館所蔵石原家文書の調査は今後とも取り組みが必要などころである。

②「医食同源（薬食同源）」に関する文献調査については、王国時代の『御膳本草』（1832年）に関する知識の普及過程は整理・総括はできたが、廃藩置県（1879年）以後における庶民への普及過程までは十分に調査することができなかったため、引き続き史料調査と基礎研究を進めることが重要である。

(2) 島野菜と療養食文化に関するアンケート調査

島野菜と療養食文化に関するアンケート調査は主に中高年層を対象としていたことから、若年層（10～30代）の実態は把握できていない。そのため、若年層を含む全世代の実態調査が望まれる。

また、R6年度は「医食同源（薬食同源）」の療養食文化に関するアンケート調査も実施する予定であったが、島野菜と行事食の調査項目総数は90以上（個別質問・自由記述等含む）にも及び、アンケート調査回答者には大きな負担となる懸念が生じたため、療養食文化に関する内容は調査項目からは外すことになった。

戦前から戦中、戦後の米国統治期の食生活を体験された方々の高齢化が進む中、沖縄県内全域を網羅した貴重なアンケート等の補足調査・取組は、今しか出来ない喫緊の課題でもある。

したがって、島野菜と行事食、合わせて療養食文化に関するアンケート調査に関しては若年層も含めた全世代の調査は今後とも不可欠な取り組みと考えられる。

(3) 行事食に関するアンケート調査及び実地調査

行事食のアンケート調査では有無の回答や選択肢による回答はさほど問題はみられなかったが、記述式などには回答欄未記入のものや回答内容で不明な点や記述が不十分なところなども多数あり、詳細が不明な点も多くみられた。実質的には対面での聞き取り補充が必要な箇所が多くあったのが現状である。

令和6年度事業で実施したアンケート調査の回答内容は行事食関係で約60件ある。各質問に

についておおむね回答はなれているものの料理の素材内訳がなかったり不詳なものがあったりと、聞き取りによる補足調査を行いながら、選定した必要な箇所について参与観察調査を実施するなどして、精度を高める必要があることも事実である。こうした調査により内容を深掘りするとともに、実地調査により実態を詳細に把握できると思われる。

【おわりに】

今年度の本事業の実施により、「琉球・沖縄の伝統的食文化－祖霊祭祀の行事食と「医食同源」の食思想が根付いた食文化－」に関する意義や重要性という点については網羅することはできた。

文化財登録を目指しては、琉球・沖縄の伝統的食文化がもつ文化財的な価値について、一定程度は明らかにすることもできたといえる。

しかしながら、事業の実施にあたっては、取り組み上の様々な事情もありながら、十全にできなかった面もあり、まだまだ多くの課題を残すことになった。

今後とも調査研究は必要なところであり、琉球・沖縄の伝統的な食文化とそのストーリーについて、知見や魅力をさらに深め、歴史的・文化財的価値とともに国内外へ発信していくことが重要であると考えます。

【巻末資料】

- 1 行事食関連市町村史・字誌・民俗報告書記載一覧（十六日祭・清明祭・盆行事）
- 2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ
 - （1）島野菜関連アンケート調査結果〔統計グラフ〕
 - （2）十六日祭と清明祭関連アンケート調査結果〔統計グラフ〕
 - （3）十六日祭・清明祭関連統計グラフ
 - （4）盆行事の供物一覧
 - （5）十六日祭・清明祭・盆行事関連写真
- 3 調査協力機関・協力者一覧

**1 行事食関連市町村史・字誌・民俗報告書記載一覧
(十六日祭・清明祭・盆行事)**

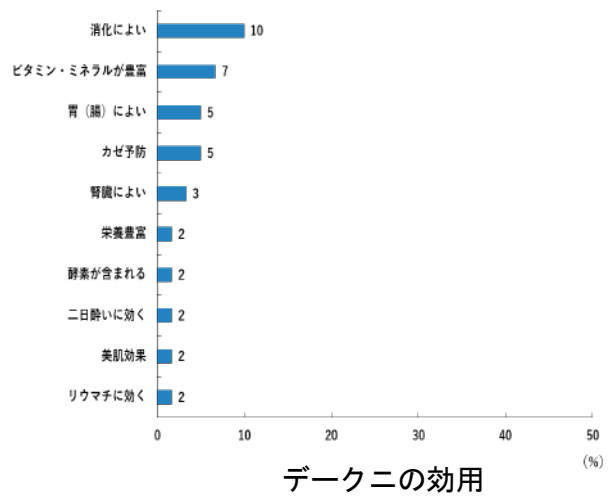
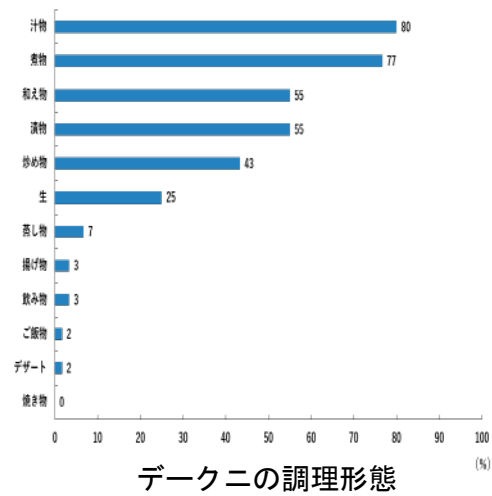
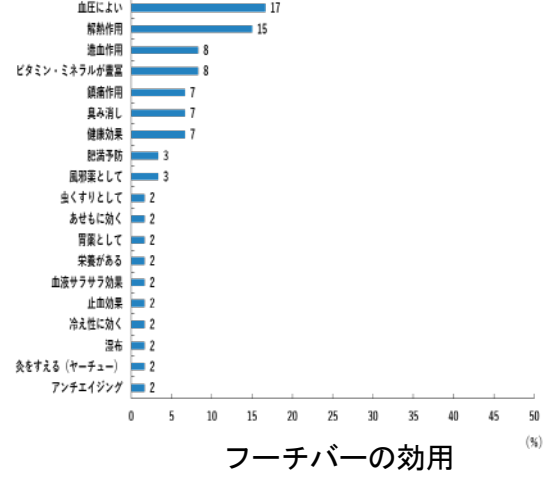
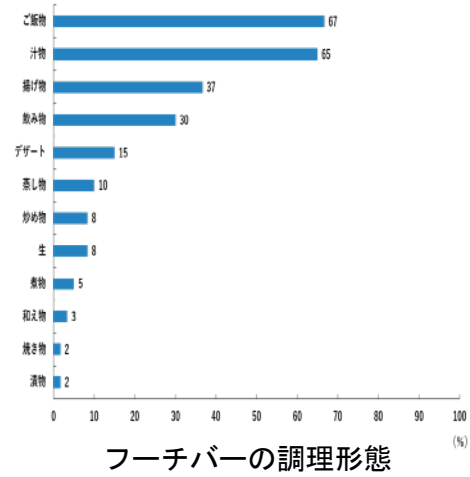
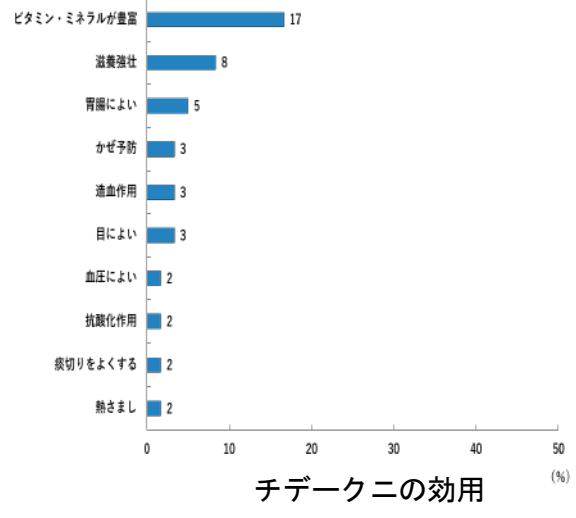
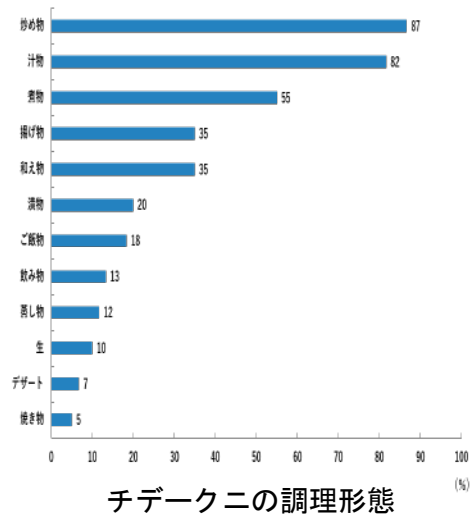
通し番号	資料番号	資料名	地域	料理	備考
14	③-1	「鹿野村郷土研究報告」(1986) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 「鹿野村郷土研究報告」(1988) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	鹿谷村産物集	●十六日 ミーガ 「鹿野村郷土研究報告」(1986) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p73「十六日」[清明祭] p74「お盆」
15	③-2	「鹿野村郷土研究報告」(1986) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	宮古島産物集	●十六日 ジョーニルコニチー、正月ウラフコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1986) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p79「十六日」 p82「お盆」
16		「鹿野村郷土研究報告」(1986) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	北中城村産物集	●お盆 十三日ウラフコニチー、十四日ウラフコニチー、十五日ウラフコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1986) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	pp123-124「お盆」
17		「鹿野村郷土研究報告」(1987) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	久米島村産物集	●お盆 十三日ウラフコニチー、十四日ウラフコニチー、十五日ウラフコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1987) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p51「お盆」
18	③-3	「鹿野村郷土研究報告」(1987) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	玉城村(南城市)産物集	●十六日 ジョーニルコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1987) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	pp87-88「十六日」 p89「清明祭」 p90「お盆」
19		「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	東国村産物集	●十六日 お盆参り(ジョーニルコニチー) 「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p40「十六日」 p41「清明祭」 p43「お盆」
20	④-1	「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	上本郷村(本部町)産物集	●お盆 十三日ウラフコニチー、十四日ウラフコニチー、十五日ウラフコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p98「お盆」
21	④-2	「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	竹富町(西原町)産物集	●お盆 十三日ウラフコニチー、十四日ウラフコニチー、十五日ウラフコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p44「お盆」
22		「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	糸満村(糸満市)産物集	●お盆 十三日ウラフコニチー、十四日ウラフコニチー、十五日ウラフコニチー 「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p91「お盆」
23		「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	与那国村(うるま市)産物集	●清明祭 シューミー 「鹿野村郷土研究報告」(1989) 鹿野村郷土研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号 鹿城大市民俗研究クラブ 編【沖繩民俗】第1号	p42「清明祭」 pp43-44「お盆」

通し番号	資料番号	資料名称	地域	料理	備考
134			豊見城市豊見城	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 ウンケーの前には、シチクワチウラージ、ゾサンウラージ、ゾノローメーシ、ボシター、アダンの葉、菊、雁草等の供物を仏壇に供えた。 ウンケーには、ワンカトウチウラージ(炊き込みご飯)を供えた。 盆の期間中は、仏壇にお汁や豆腐、三枚肉等のアヤウキ(おかず)といった食事を供えた。 	p22「お盆」
135			豊見城市宜保	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)カサンウラージ・ミーガーター・畑で取れるキュウリやナスなどの野菜、葉付き生姜・アラウケーチャー(アダン)・ノーグアチン(鶏肉)などを飾った。 (十四日)鶏と魚は普通の食事を仏壇に供え、夕飯はシンジュエーションを供えた。 (十五日)ゾーメン・台湾ソーミー茶 	p59-60「お盆」
136			豊見城市我羅頭	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)シチクワチウラージ、きゅうり、ナス、アダウケーチャー(アダンの葉)、ソーサー・ミニカン(ミンクワチャーサー)、パンシルー 夕方便、仏壇にはワンケーションもしくはシンジュエーションといわれる炊き込みご飯が供えられた。 (十四日)鶏と魚の三食を仏壇に供えて替む。その晩、白団子を各家庭で作り、ワミチムンと仏壇に供える。 	pp100-101「お盆」
137			豊見城市名嘉地	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 ムケーター(迎え団子)という団子を作り、仏壇の両側に供えた後に墓前に配った。 	p135「お盆」
138			豊見城市田頭	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 ミーサ(餅の)家庭では、ゾーメンや大豆の汁、ごはみ、果物、ムカウラージなどを仏壇に供え、墓参りする。[中略]墓に供えるご飯は家によって異なり、重箱と替、てんぷらを作るところもあるが、ほとんどはチャーウキ(未精粉)程度のもので作って供えている。 ●お盆 各家庭では、仏壇に重箱(皿に盛る野菜もある)と果物、シヨウガ、ウラージ(トウキキ)が供えられ、十三日のウンケーには鶏肉やシヨウガの葉の入ったウンケーション、中日の十四日には団子、十五日のウラージの日には餅が供えられる。 	pp173-174「十六日」 p181「お盆」
139			豊見城市瀬長	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)アダンの葉、ダウケーションと呼ばれる黒いサトウキビ、短く切ったサトウキビを束ねたものや山崎に自生する水の実 原形を良好にした炊き込みご飯であるワンケーション (十四日)卵、魚、餅の三食のほか、墓にはダウケーション (十五日)重箱に詰められた鶏肉・蒲焼・湯物などのチャーウキと餅や菓子 	pp224-225「お盆」
140			豊見城市牛根	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)仏壇に果物、七福のあるサトウキビを二本、二十〜三十個に切ったサトウキビを十八本束ねたものを二束 夕方になるとワンケーション(炊き込みご飯)、またはソーキ汁、ウラージ(餅の物) (十四日)卵、魚、餅の三食のほか、墓にはダウケーション (十五日)餅を詰められた重箱と豚肉や鶏がらを詰められた重箱 	p257「お盆」
141			豊見城市伊良波	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)果物を供え、夜はワンケーション(炊き込みご飯)を供えて先祖を迎える。 (十四日)墓前には団子をつくって供える。 	p288「お盆」
142			豊見城市鹿突	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)アダウケーチャー(アダンの葉)、西瓜、菊、菓子、香箱の野菜、ミンヌク、現在ではアダンの葉に代わりペイナップルを供えている。 夕方になるとワンケーション(炊き込み御飯)を供え[中略]仏壇には、供えた後のジュエーションを仏壇のなみ分け袋に持たせて。 (十四日・十五日)三度の食事をほかに間食としてアママカシを供えた。 	p315「お盆」
143			豊見城市渡瀬名	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 供物としては現在ではスイカやメロンも好まれている。晩前はお盆のお供え物はパンシロウやウンケーションサーサー等、各家庭でとれる農作物を供えるのであって、買ってきてお供えするというものではなかった。また、アダンの葉も一対供えた。 	p352「お盆」
144			豊見城市上田	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)ワンケーション(炊き込みご飯) (十四日)卵、魚、夕の三食を仏壇に供えるほか、ダウケーション(だんご)をこしらえて供える。 	p396「お盆」
145			豊見城市渡瀬	<ul style="list-style-type: none"> ●清明祭 清明祭も清明祭も供物は同じで、豚肉とか蒲焼などの重箱料理である。料理の品数は五品もしくは七品の奇数であればよい。 ●お盆 (十三日)以前はウンケーションの日の供物は重箱料理であった。しかし、重箱料理は子ども達があまり喜ばないので、ワンケーションをするという他の地域をまねて、最近はその様に替えてきている。ワンケーションはこぼれやすいので、ウンケーションは、供えた後のジュエーションを仏壇のなみ分け袋に持たせて。 (十四日)鶏と魚の三度の食事もこぼれお汁を仏壇に供える。ただしお盆の夕方には七品入れ。どの品は必ずというものはない。お盆の三晩にはダウケーション(小さな餅)を供える。 (十五日)鶏と魚の前日同様のもを供え、お盆には新調のお汁とアマチンヌク(餅をつけてない菓子)を供えた。墓前中十時のお供え物はない。 日本復帰後まで渡瀬家は十六日ウラージであった。それで四日にはご飯、お汁の外、ブチヤキをつくって供えていた。 	pp429-430「清明祭」 pp431-432「お盆」
146	9-2	豊見城市史跡調査委員会 民俗調査部編 『豊見城市史 第二巻 民俗篇』(2008) 豊見城市役所	豊見城市錦長	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 一対の重箱料理(餅を詰められた重と者を詰められた重) ●お盆 (十三日)仏壇にはワンケーション(お迎え御飯)を供えて先祖を迎える。[中略]家々では夕方で仏壇に供えられた、チュクイムン(唐作物)、ニンニク、生姜、グーサ ンウラージ二本、東たウラージ、アダウケーションの葉などを供え、鶏肉はリンゴ・蜜柑・バナナ・メロン等の果物を飾るようになった。 (十四日)鶏と魚は普通の食事を供え、夕飯はシンジュエーション(おかず)を供える。アジの団子やせんざいなどであったが、今は鶏肉の嗜好にあわせ、いろいろ の供え方になった。 (十五日)重箱料理一対(餅の重と魚の重)のほか、蒲焼の卵に甘煮やサトウキビなどを飾りつけて混ぜたミンヌク(水の子)を供え、家族揃って御香をたき、 打紙(紙幣)を焼いて仏壇を飾る。 	p473「十六日」 p479「お盆」
147			豊見城市保菜	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)果物、ワンケーション(豚肉入りの炊き込みご飯) (十四日)ダウケーション(小豆をまぶした小餅) 	p517「お盆」

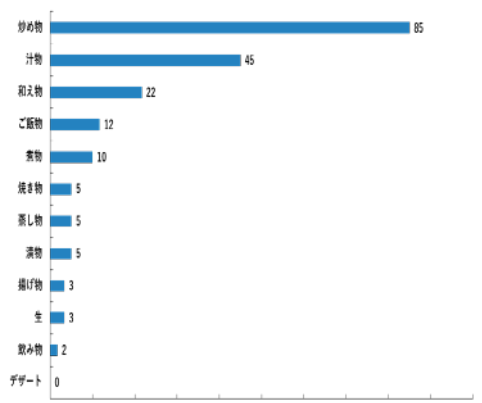
通し番号	資料番号	資料名	地域	料題	備考
148			豊見城市高嶺	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)ワンクージュシューニー (十四日)三度の食事とおやつにダーグ(団子)を供えている。以前は、在豆腐にスクラガス(アイゴの種魚の塩辛)をのせたものを団子とともに供えていた。 	p547-548「お盆」
149			豊見城市平良	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 菓第二組とチャワキ(豆腐、肉、かまぼこ等) 家では仏前に菓第二組、皿にチャワキ二皿、汁、ご飯、白餅り菓子一組を左右に供える。 ●お盆 (十三日)供物は、サトウキビ、クワンウージ、貝類、青葉、しょうが、そりめん、昔はアダンの実(十四日)三度の食事とおやつにダーグ(だんご)を供えた。 	p580「十六日」 p586「お盆」
150			豊見城市高安	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 (三枚肉の煮込み、揚げ豆腐・天ぷらなど) ●清明祭 カミワシ(ミミ) ●お盆 供物は豆腐と三枚肉の煮込み、赤鯉頭、酒 ●お盆 (十三日)アダンの実、ミカン、ワンクージュシューニー (十四日)団子 	p621「十六日」 p622「清明祭」 p625「お盆」
151			豊見城市鶴波	<ul style="list-style-type: none"> ●清明祭 各家庭で仏壇にも餅、豆腐、天ぷら、豚三枚肉などが入った菓箱を供える。 ●お盆 (十四日)シューニー 	p653「清明祭」 p656「お盆」
152			豊見城市金良	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)サトウキビ、リンガン、タガには仏壇にワンクージュシューニー (十四日・十五日)三度の食事のほかはアマガシ(小豆や神楽、餅豆、菓箱で作った豆んごい風のもの)などを供えた。現在はアマガシなどはなく、アダンの実の代わりにパイナップルを供える以外は、鶴波と同様 	pp686-687「お盆」
153			豊見城市長基	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 ミーサに供える菓箱はテュクミ(チャワキ二皿、餅二段)であるが、カタミーサはカタカタ(チャワキ一皿、餅一段)である。 ●清明祭 各家庭ごとのシューニー(中略)菓箱(チャワキ・餅)や果物、菓子類などの供物 ●お盆 (十三日)供物にはアダンの実、モウカイ(シロウリ)、ダーサンウージと呼ばれる長いサトウキビ、ソバシ(クワズイモ)の葉に載せたポーントウなどがあつた。現在はリンゴ、パイナップル、バナナ、イチゴなどの菓物を供えるようになった。 ●お盆 (十四日)餅、星、餅七菓箱を供える。この日はクワンズ(魚干)や半羊、豆腐、カラスグラー(菓子)、団子などを供えた。 ●十五日 餅七菓箱を供えた 	p720「十六日」 p721「清明祭」 pp724-725「お盆」
154			豊見城市豊敷	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 (十三日)七品の真の入った汁物、ツメメンの汁物、チンスク(サトウキビ)を供えたもの、豆腐にカラスグラー(アイゴの種魚の塩辛)をのせたものなどを供えた。 ●お盆 (十五日)豆腐や肉をソバシ(クワズイモの葉)に乗せたものをあためて供える。 	pp753-754「お盆」
155			豊見城市高玉橋	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 仏壇には菓物をはじめさまざまな供物が供えられる。輪餅はクワンウージ(食用のキビ)キアダンの実、ミーガー(ミョウガ)、コーガー(ナシカズラの葉)で作った餅などを供える習儀 	p786-787「お盆」
156			豊見城市根津部	<ul style="list-style-type: none"> ●お盆 輪餅までは七月十三日から七月十五日の四日間であつた。これは盆の料理、供物用のゴボウ、チンズク(蓮芋)、クワンウージ(七月ウージともいう。キビ)を頭餅の巾着などで売るとともに忙しかつたためであるという。 	p836「お盆」
157	④	「桜島神社」 祭典委員会 編『桜島神社』(2014) 「桜島神社」 実行委員会	与那原町桜島	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 ジュウルクニチ 一九七七年祭典に出るあたり料理は家で死者は死者は香で、一皿に餅餅一餅、別の皿に豆腐四餅、白カマゴコーン、豚肉、ゴボウ、魚天ぷら、サヤマメ天ぷら、三つの餅二皿で七品であつた。そのうち豚肉一切れを入れて、別のものをスクグともあつた。B家の死者は高嶺者で一皿であつた。白豆腐、豚肉二餅、魚天ぷら二餅、サヤマメ天ぷら二餅、揚げ豆腐二餅、豚肉、カラスグラー、ゴボウ二餅の餅八品であつた。 ●お盆 現在はメインや西瓜、葉餅、リンゴ、梨、メロン等の菓物が供物として好まれている。供物の三日間、三度の食事を仏壇に供える。三日、十日にも供える。初日の夕飯は、肉(神棚では肉といはば豚肉のことだつた)、昆布、人参、キノコ等々七品を入れ、クワンズシューニーをメインとする。それに餅や芋も供える。朝餅のクワンズシューニーはボロボロは増量であつたが、晩飯はクワンズシューニーに代わつた。二つからは団子(夕小)を供える。塩、ワフヤトーやシューニーミン等も供える。 	p142「十六日」 pp146-148「お盆」
158	④-1	南風原村史編集委員会 編『南風原村史』(1971) 南風原村役所 (現：南風原町)	南風原町	<ul style="list-style-type: none"> ●十六日 ジュウルクニチ 仲にミーサ(中略)供物として餅、豆腐、天ぷら、肉などを餅めた菓箱と酒を持って運び行き、ミーサのあつた家で餅、お菓子などをくり、クワンと餅して、近所や輪餅が餅箱をたぎきた。一方、フルカ(古稱)の家ではクワンニ(いも煮)を供える。クワンニは餅札なものと呼ばれている。(七名) ●お盆 十三日クワン、十六日クワン、(十三日)仏壇にきび、アダンの実、チンズク(サトウキビ)の餅、ポーントウ(生でつくっただんごのようなもの)を供える。(十四日)餅はクワンズシューニー(おつゆの餅)、星はいも(一種の餅)、クワン(一種の餅)、クワン(一種の餅)の餅の二皿、夕飯にはクワンシューニー(はぎやにら(餅)などを入れた餅状)を供える。(朝川) 	p450「十六日」 pp460-461「お盆」
159			南風原町与那原	<ul style="list-style-type: none"> ●清明祭 豆腐、てんぷら、もち(菓箱) 	p19「清明祭」

2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ

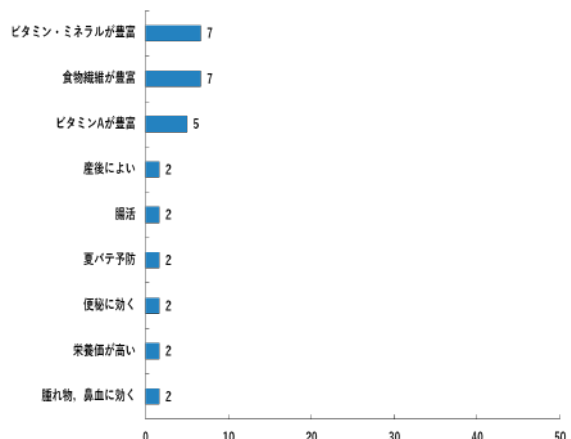
（1）島野菜関連アンケート調査結果〔統計グラフ〕



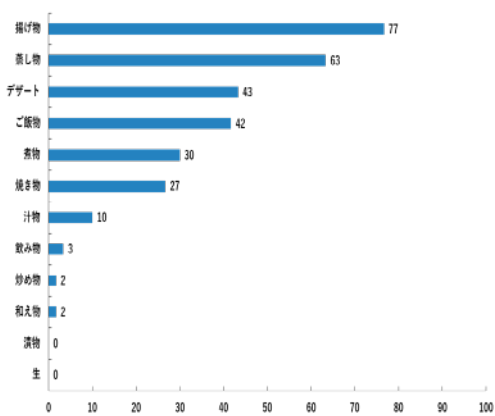
チドクニ（4位）、フーチバー・ドクニ（5位）の調理形態出現率と効用



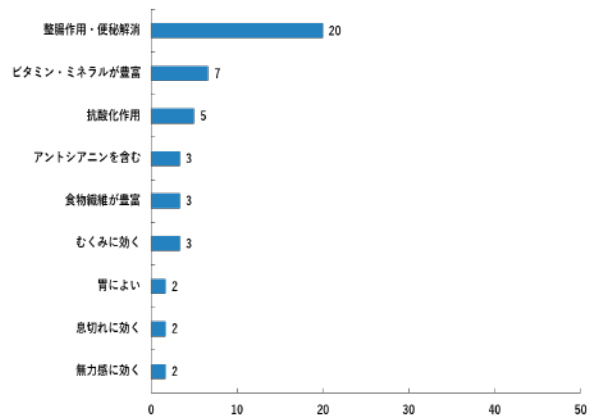
ウンチェーの調理形態



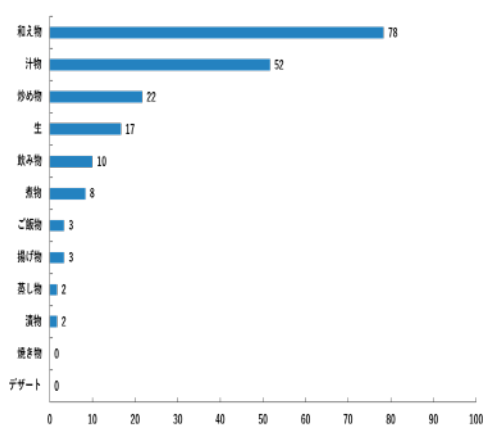
ウンチェーの効用



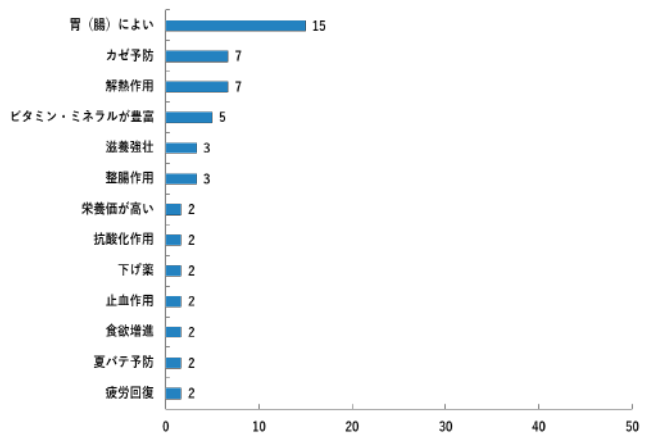
紅イモの調理形態



紅イモの効用

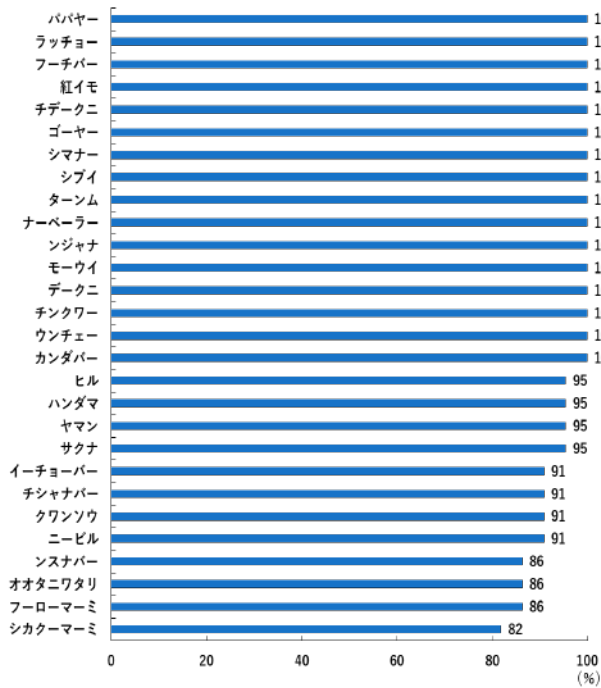


ンジャナの調理形態

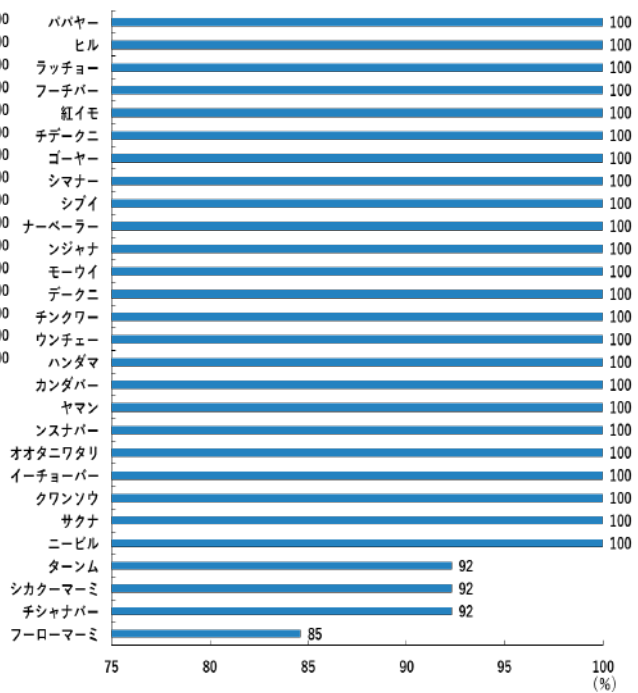


ンジャナの効用

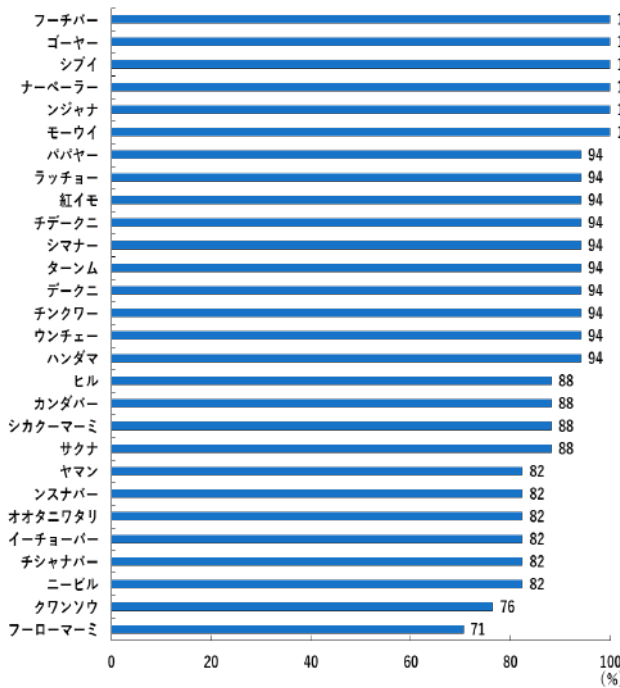
ウンチェー（5位）、紅イモ・ンジャナ（6位）の調理形態出現率と効用



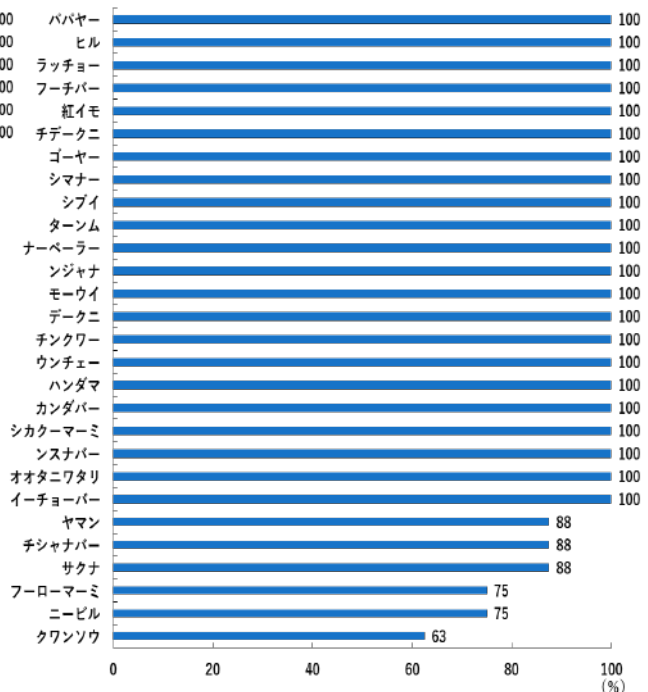
認知度 地区別比較（北部地）



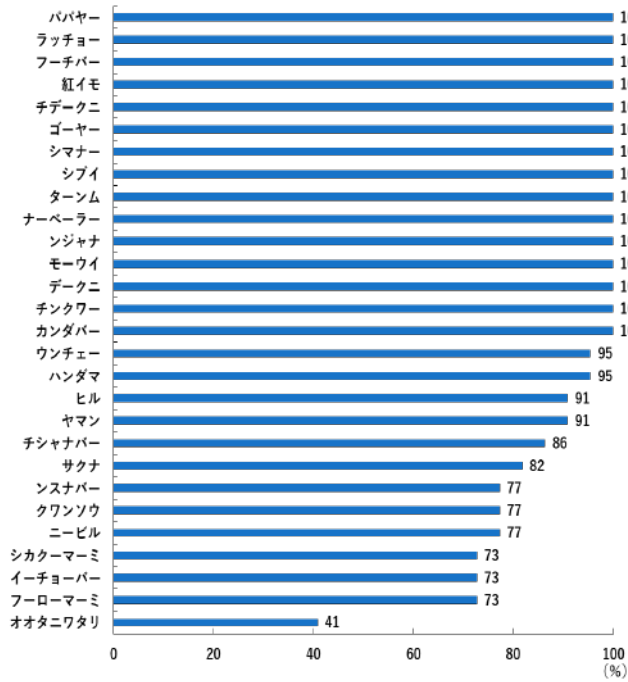
認知度 地区別比較（中部地）



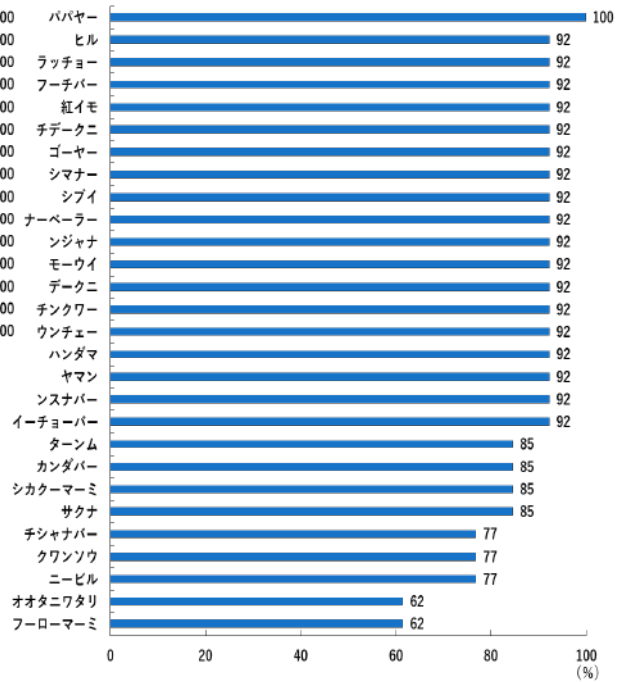
認知度 地区別比較（南部地）



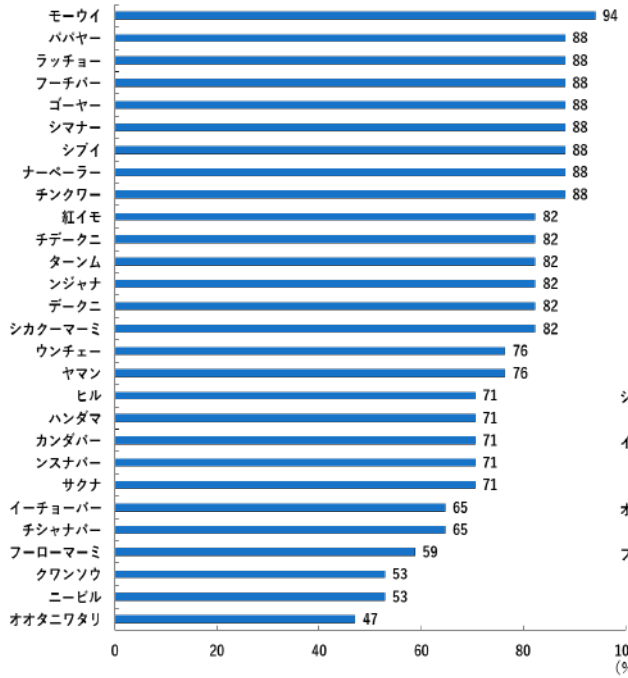
認知度 地区別比較（宮古・八重山地）



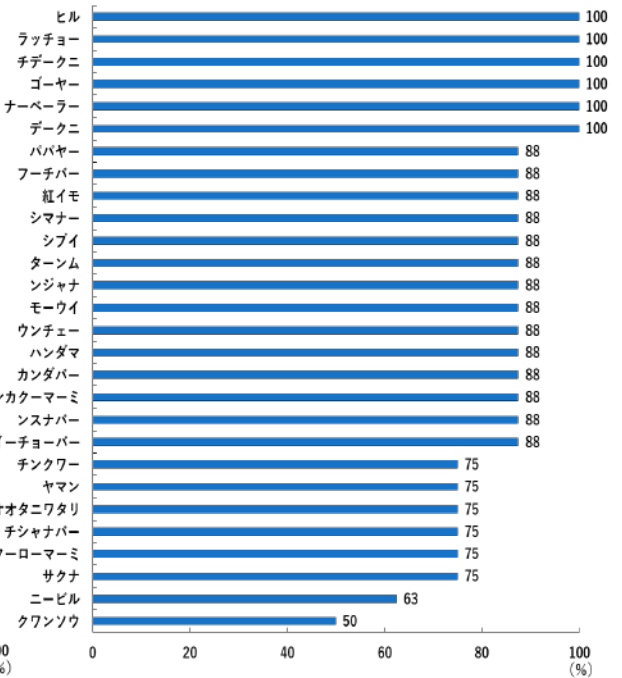
喫食経験 地区別比較（北部地）



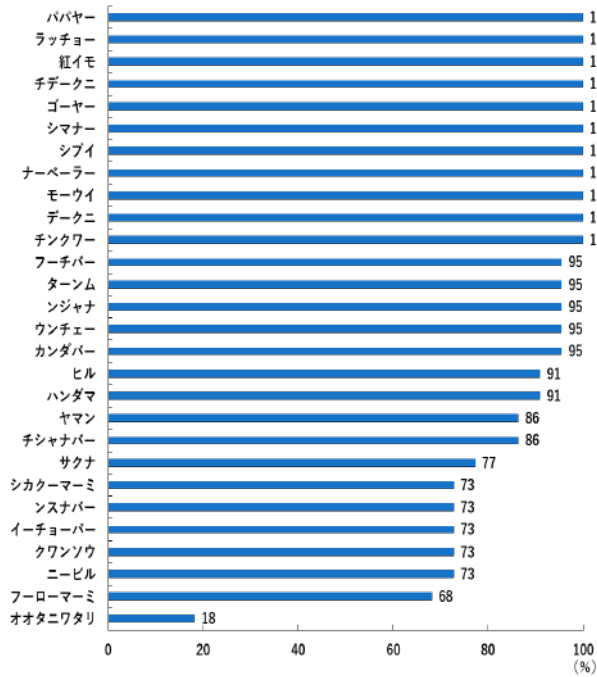
喫食経験 地区別比較（中部地）



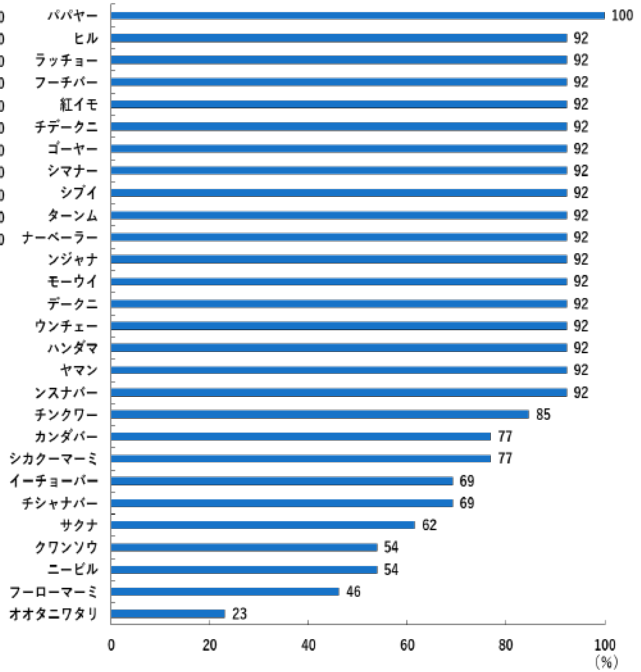
喫食経験 地区別比較（南部地）



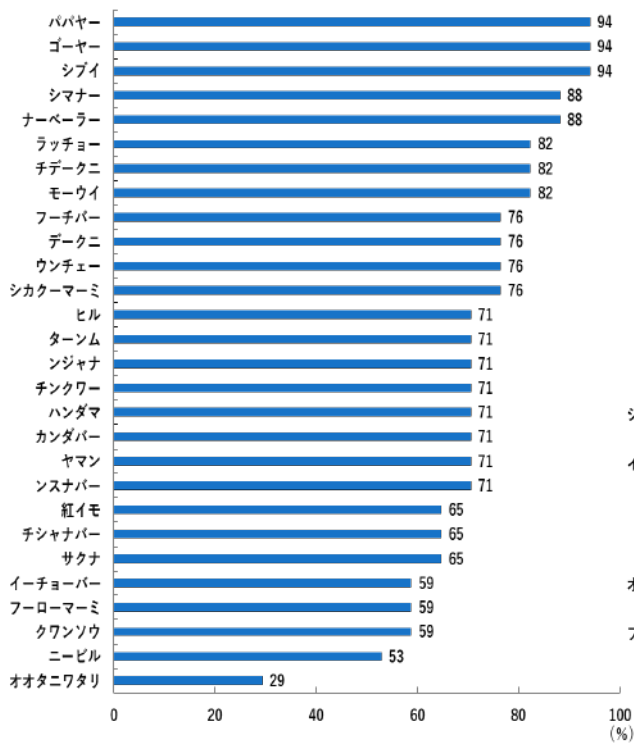
喫食経験 地区別比較（宮古・八重山地）



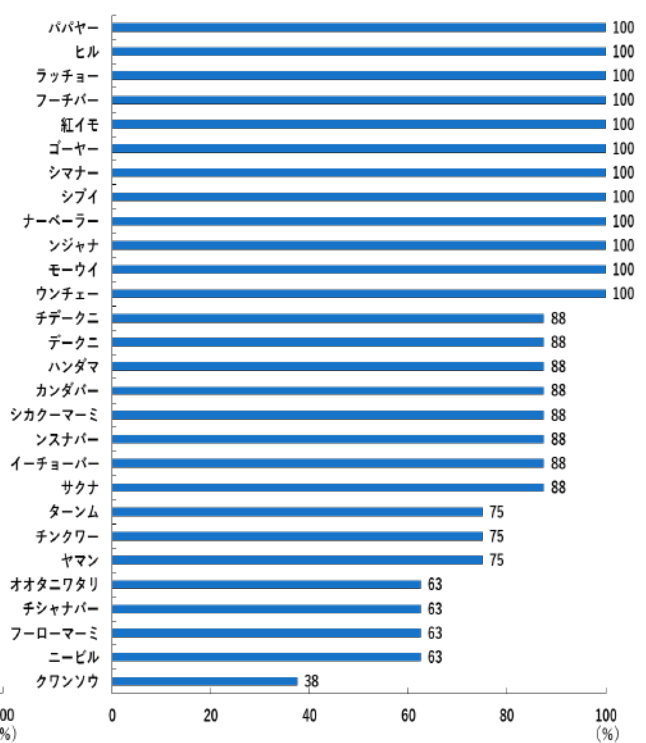
調理経験 地区別比較（北部地）



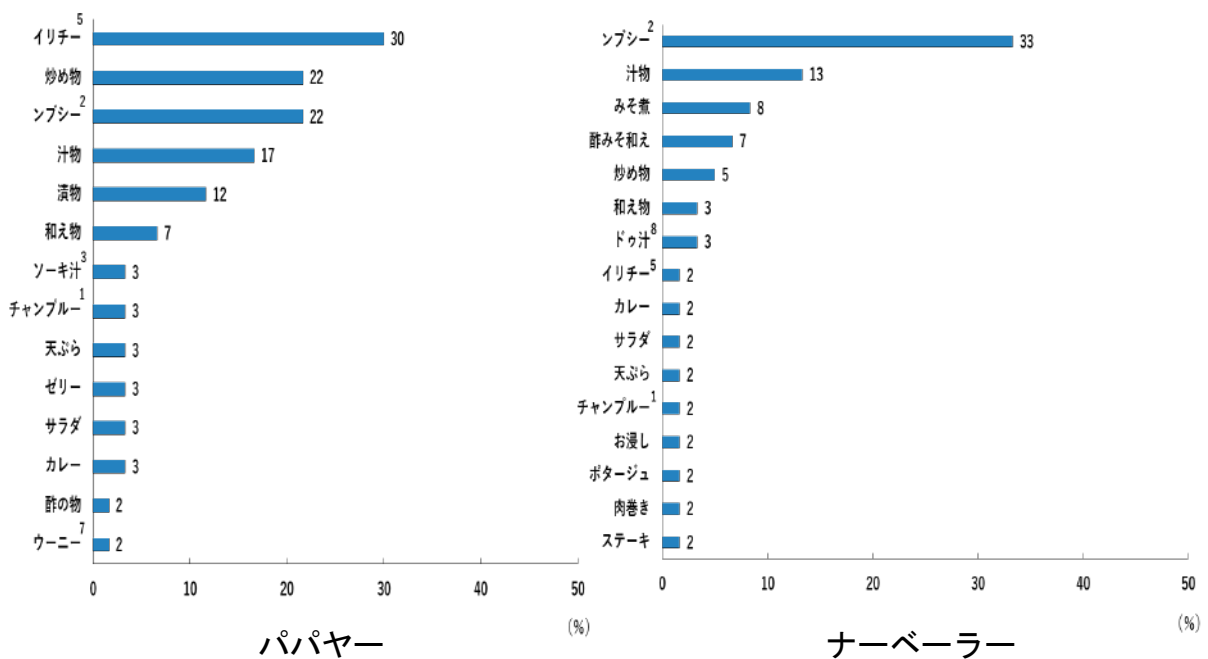
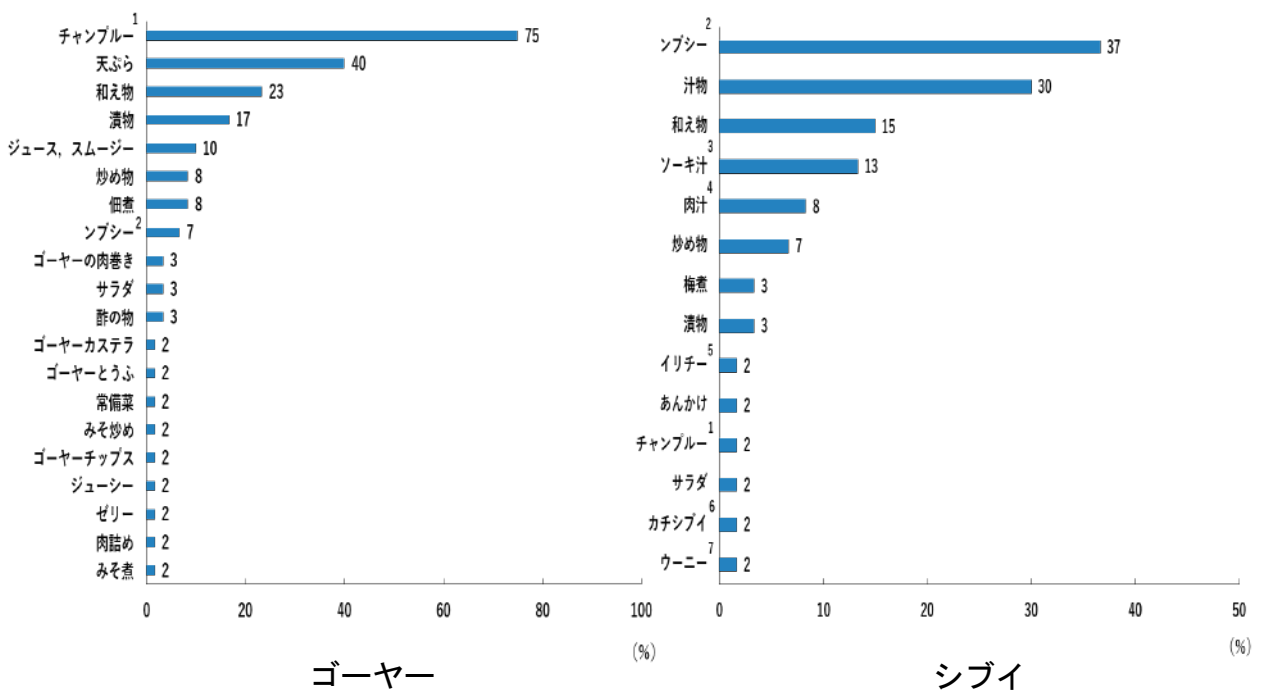
調理経験 地区別比較（中部地）



調理経験 地区別比較（南部地）

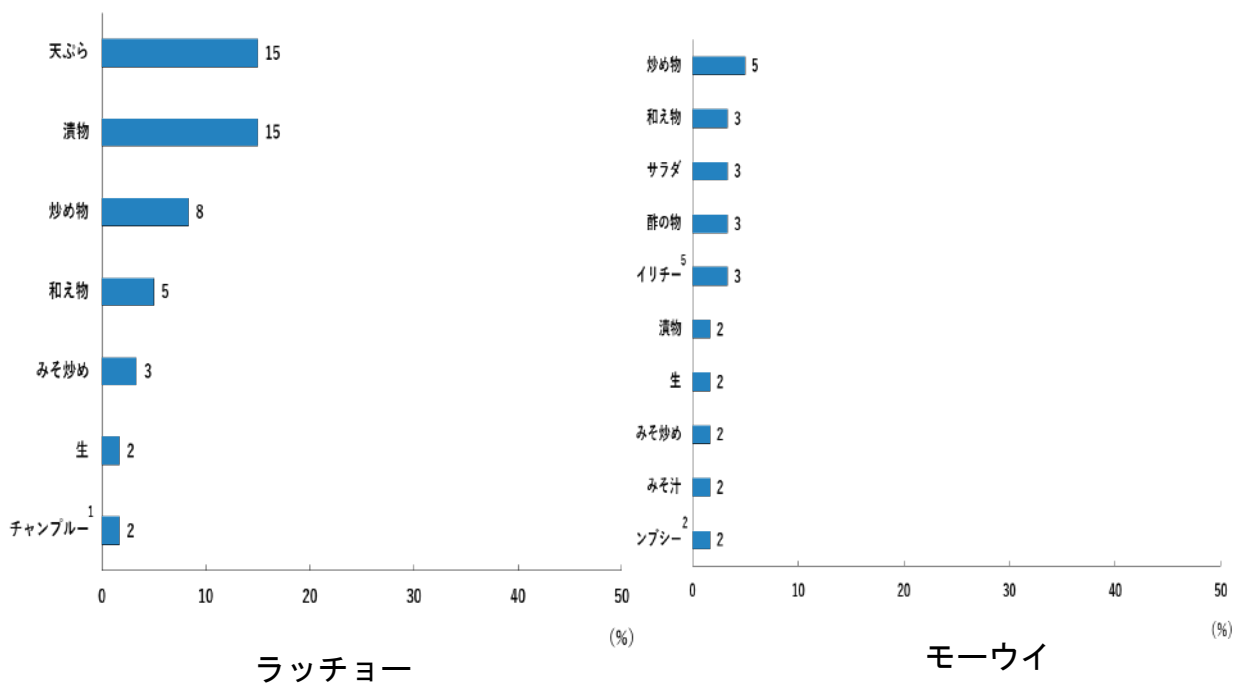
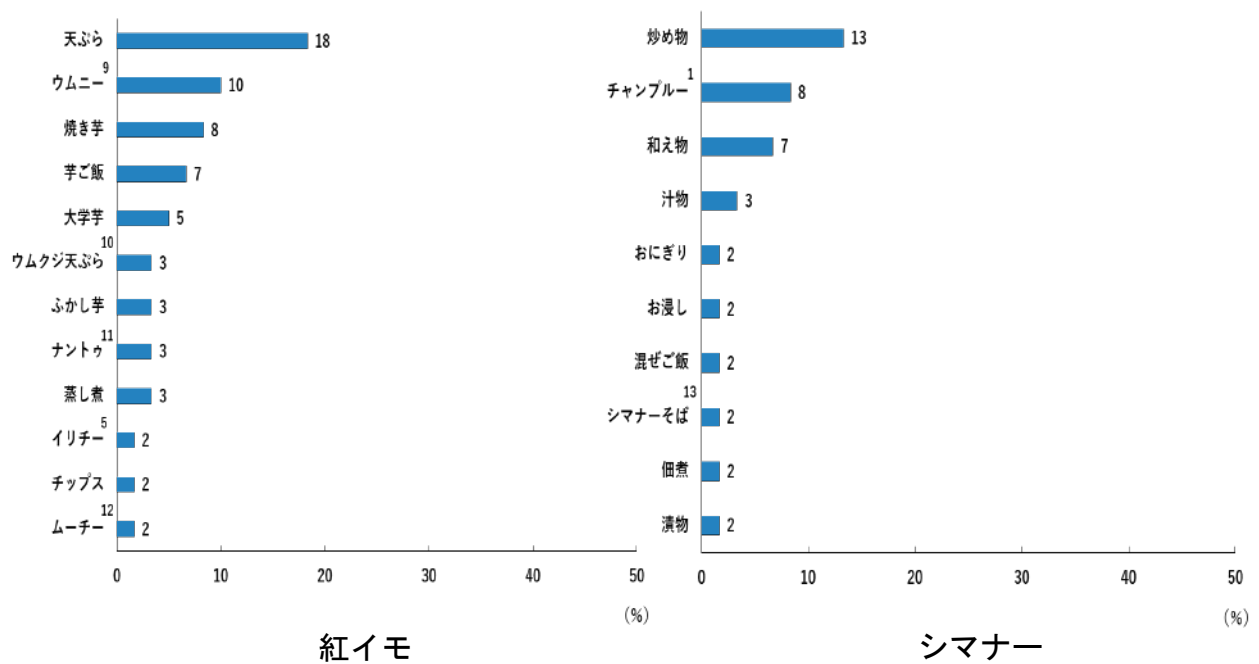


調理経験 地区別比較（宮古・八重山地）



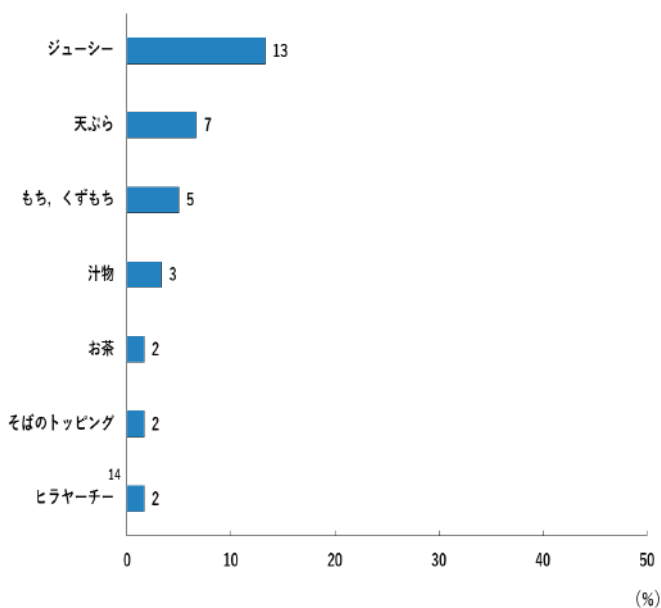
家庭での調理経験がある島野菜を用いた沖縄料理等（複数回答）

【沖縄料理名脚注】 1) 豆腐と野菜の炒め物、2) 煮物、3) 豚のあばら骨付きの肉を用いた汁物、4) 豚肉の各部位を昆布や野菜と煮込んだ汁、5) 炒め煮、6) 冬瓜をこそげて作る酢の物、7) 豚三枚肉、大根、昆布などの汁物（大煮）、8) ナーベラーから出る汁（ドゥジル）をいかした汁または煮物

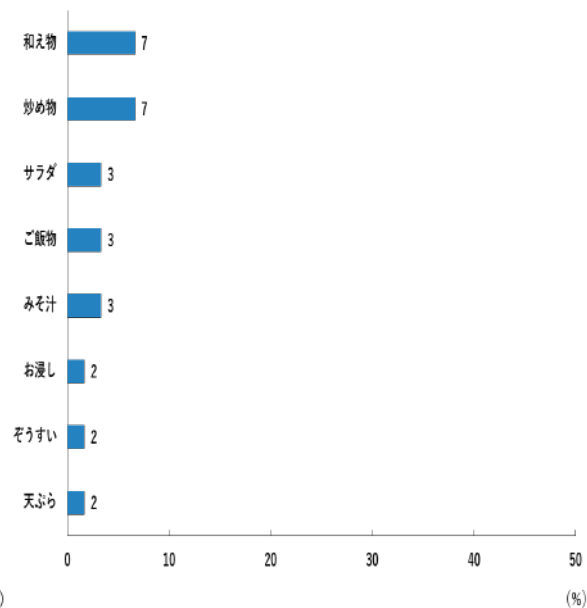


家庭での調理経験がある島野菜を用いた沖縄料理等（複数回答）

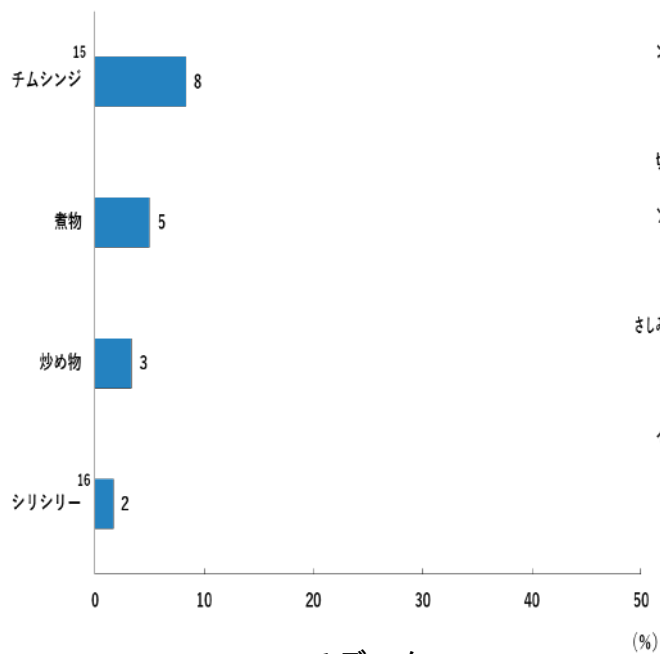
【沖縄料理名脚注】 9) きんとん風のもの、10) ふかした紅芋と芋くず（サツマイモのデンプン）で作る揚げ物、11) もち菓子、12) 月桃の葉で包んだもち、13) からしな色と香りをつけたそば



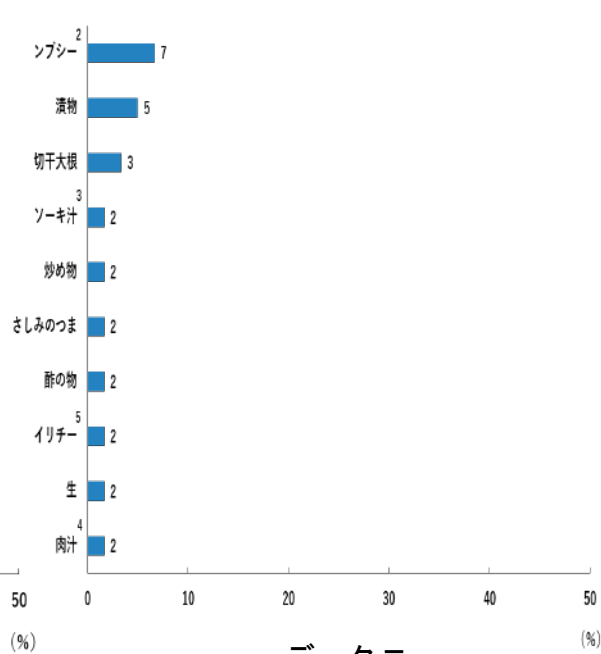
フーチバー



ハンダマ



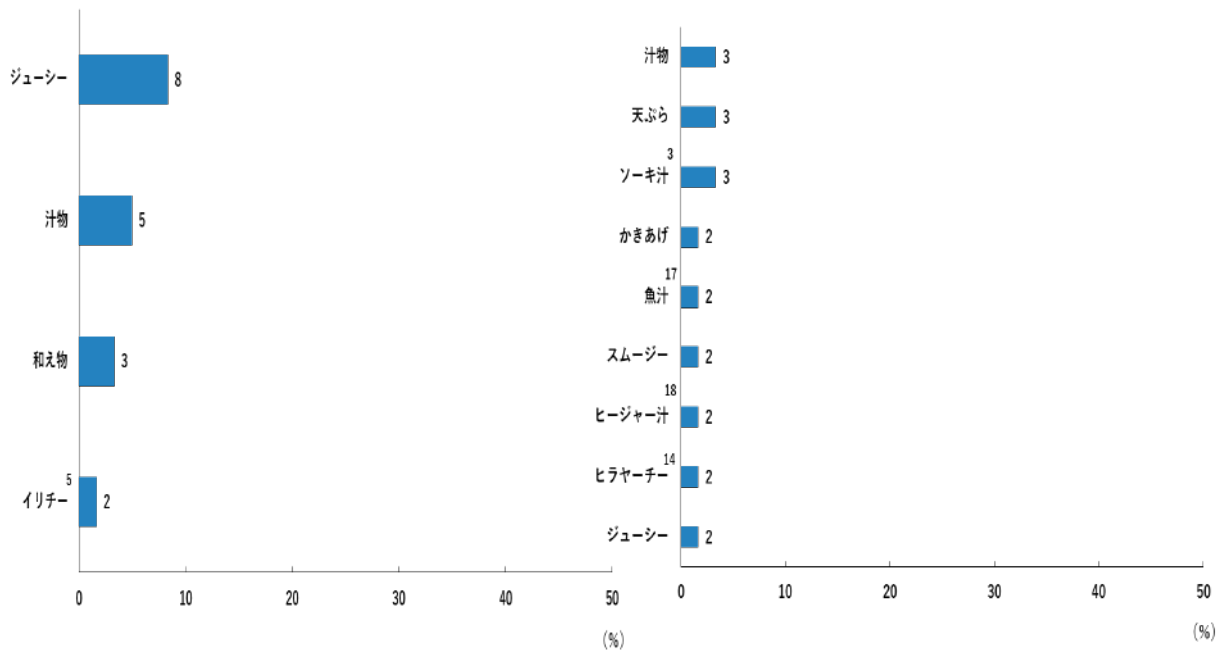
チデークニ



デークニ

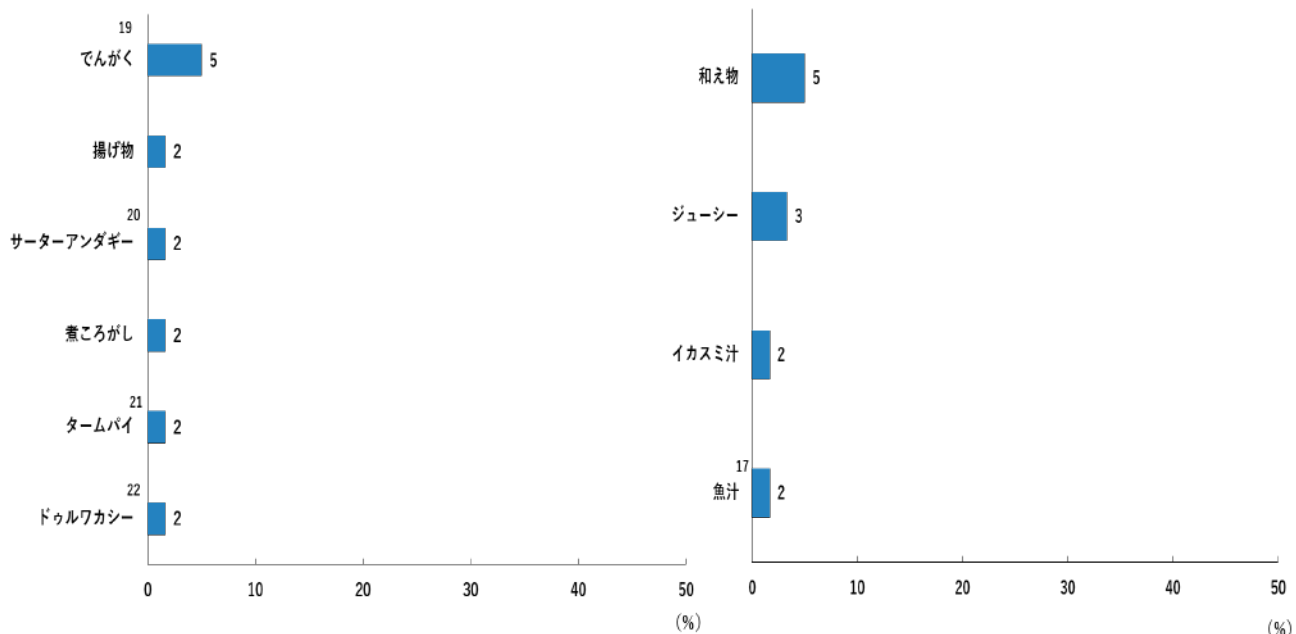
家庭での調理経験がある島野菜を用いた沖縄料理等（複数回答）

【沖縄料理名脚注】 14) 平焼き、うす焼き、15) 豚レバーの煎じもの、16) 大きな穴付きのおろし金でおろした野菜のせん切り炒め



カンダバー

サクナ

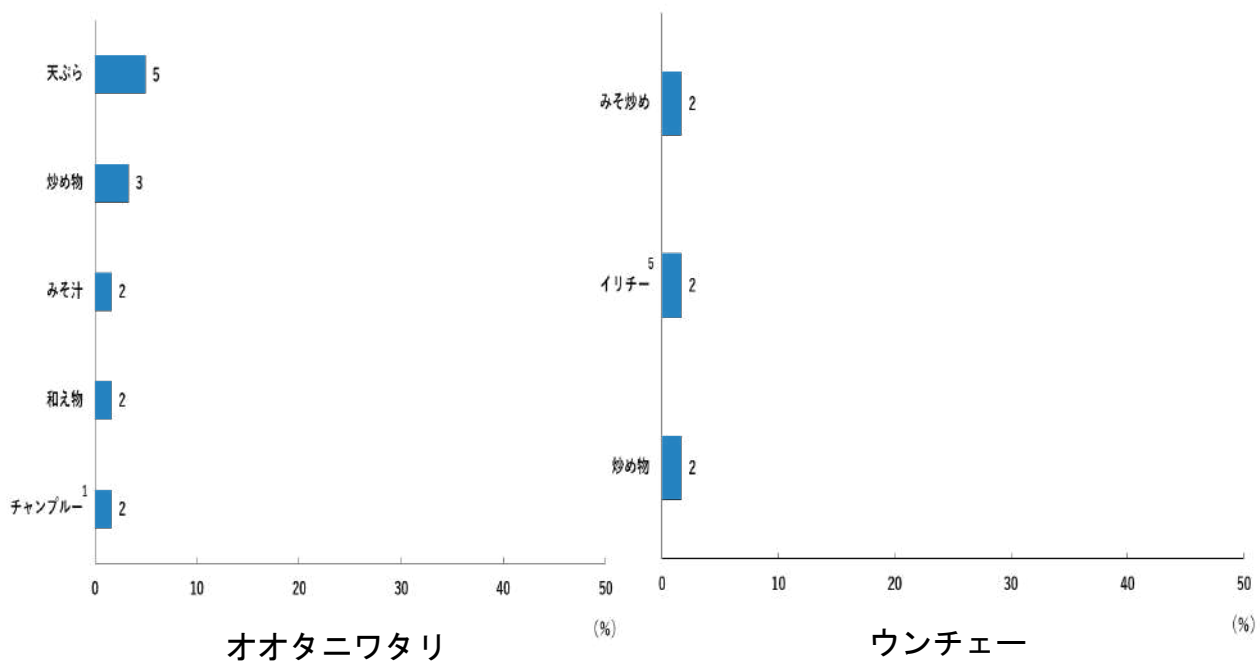
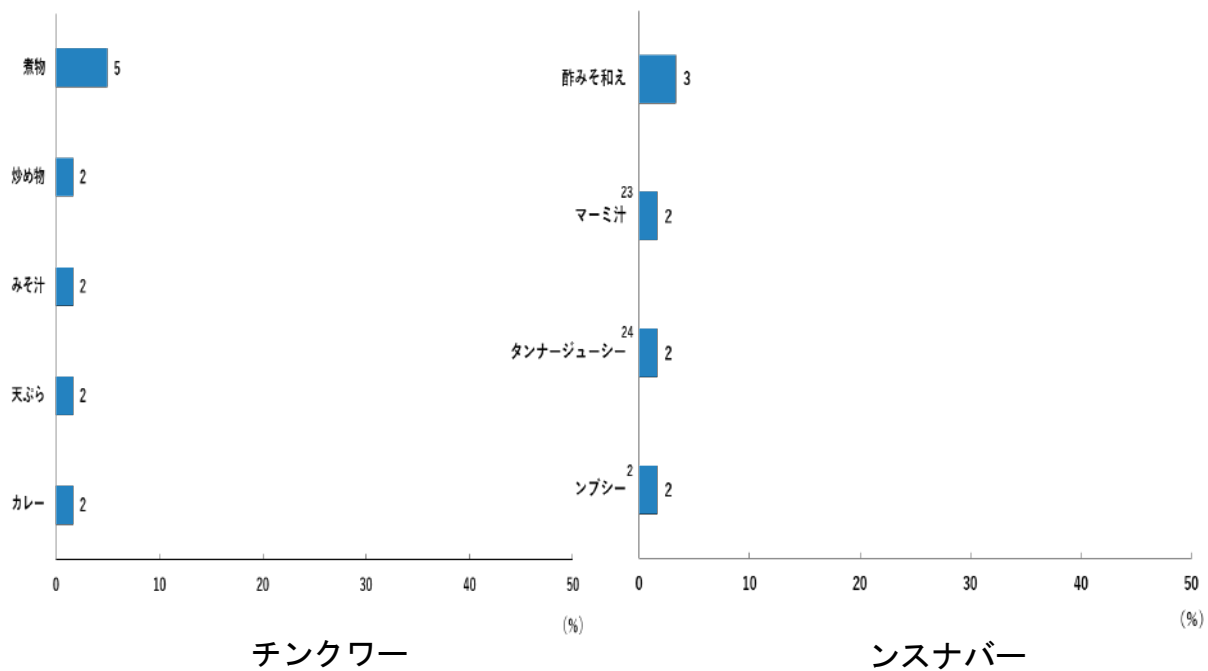


ターンム

ンジャナ

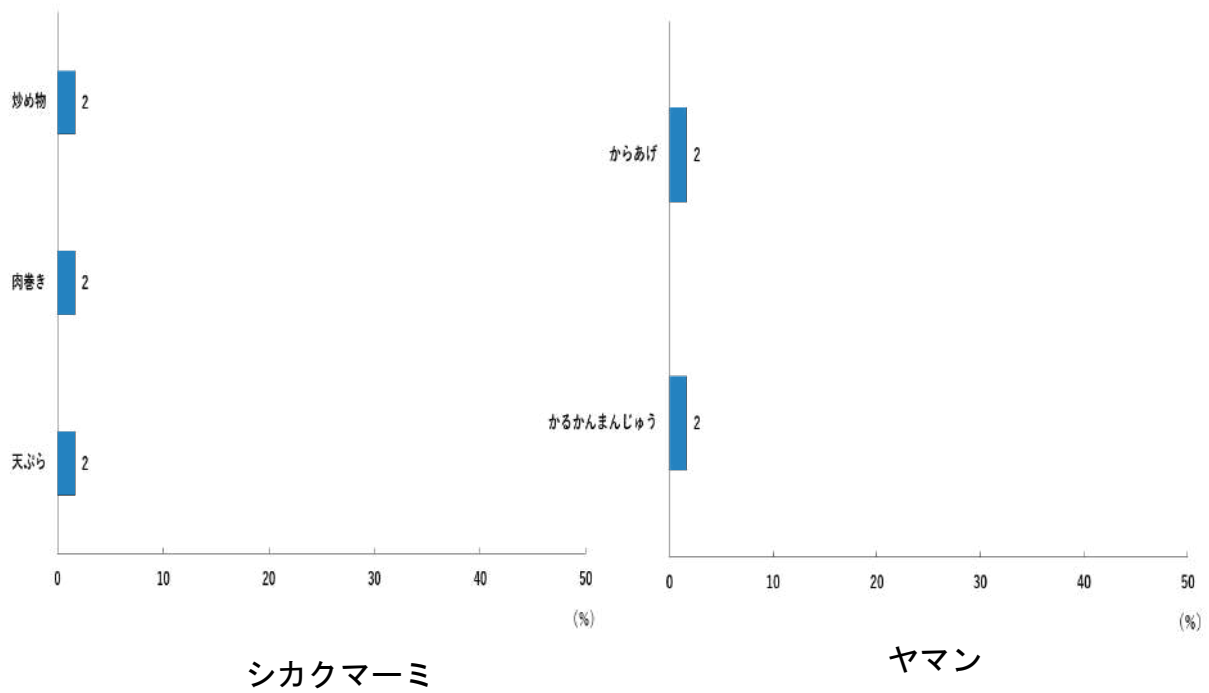
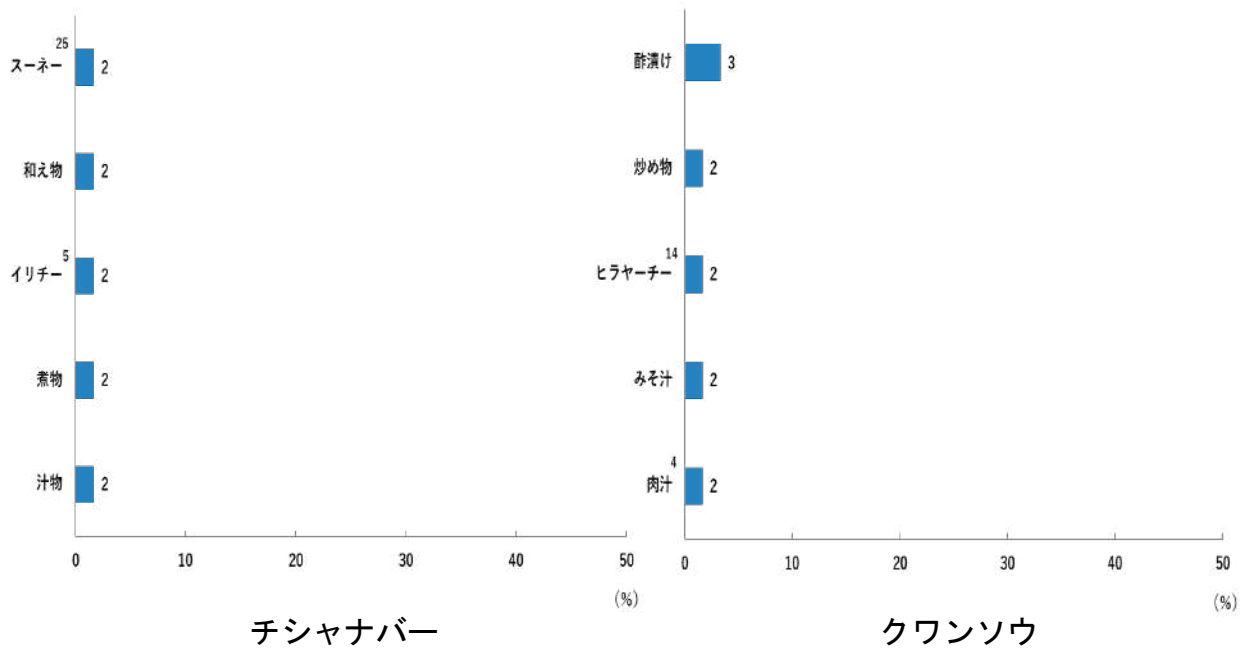
家庭での調理経験がある島野菜を用いた沖縄料理等（複数回答）

【沖縄料理名脚注】 17) 魚を用いた汁物、18) 豚肉以外の畜肉を用いた汁、19) 田芋を甘く煮て練ったもの、20) 小麦粉、卵、砂糖を使った球形の揚げ菓子、21) 田芋を用いたパイ、22) 田芋と田芋の芋茎、豚肉と一緒に煮込んだもの



家庭での調理経験がある島野菜を用いた沖縄料理等（複数回答）

- 【沖縄料理名脚注】 23) えんどう豆を入れた汁（読谷村楚辺に伝わる家庭料理）、
24) ソテツの実を使った雑炊（粟国島の郷土料理）



家庭での調理経験がある島野菜を用いた沖縄料理等（複数回答）

【沖縄料理名脚注】 25) 白和え

島野菜を活用した伝統料理



ゴーヤーチャンプルー



ゴーヤーンブシー



ターンムディンガク



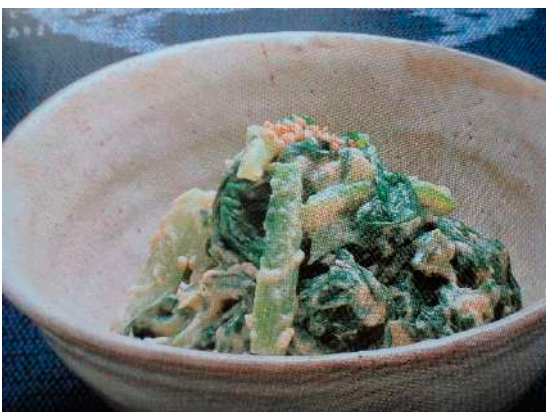
タマナーチャンプルー



フーチバージュシー



らっきょうチャンプルー



ンスナバーウサチ



夏が旬の島野菜

2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ

（2）十六日祭と清明祭関連アンケート調査結果

〔統計グラフ〕

十六日祭と清明祭関連行事食アンケート調査結果〔統計グラフ〕

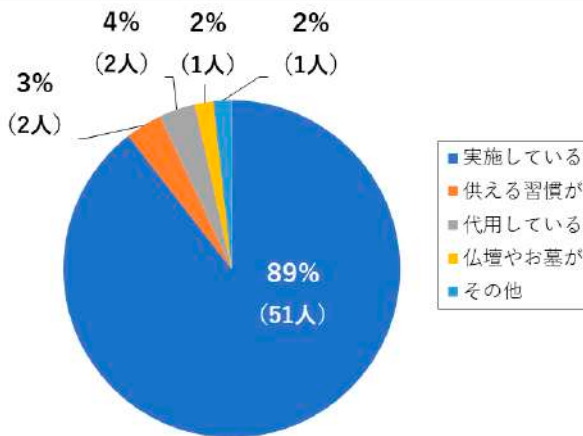


図1 十六日祭・清明祭の実施状況

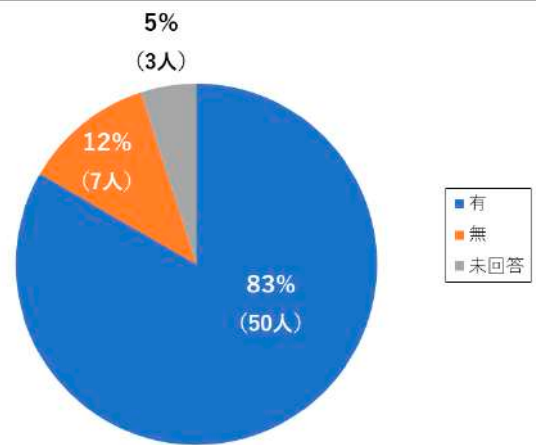


図2 十六日祭の実施状況

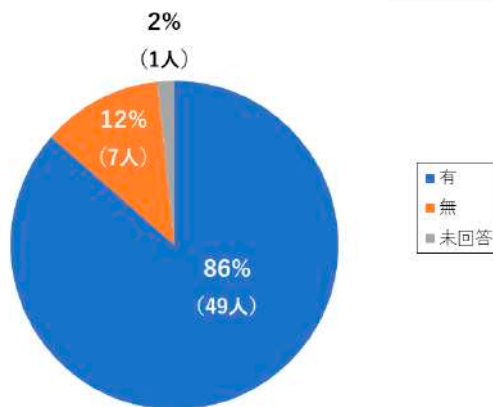


図3 清明祭の実施状況

【十六日祭】

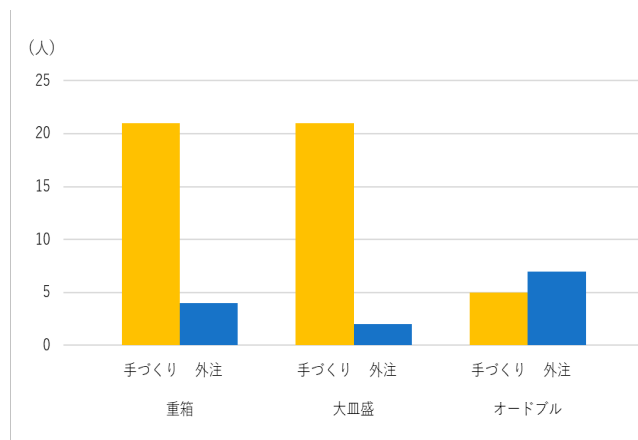


図4 【十六日祭】主となるお供え物の準備について

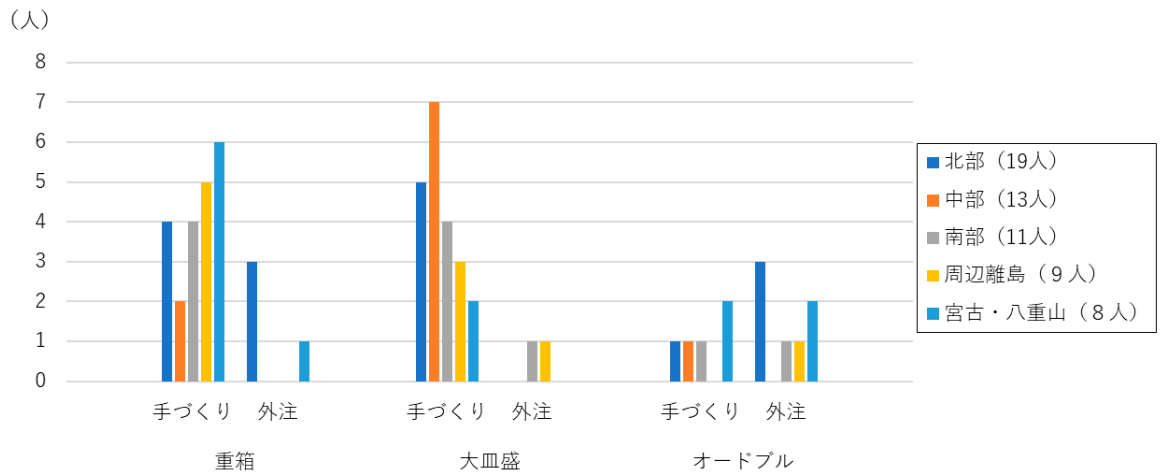


図5 【十六日祭】主となるお供え物の準備について
-全体・地区別-

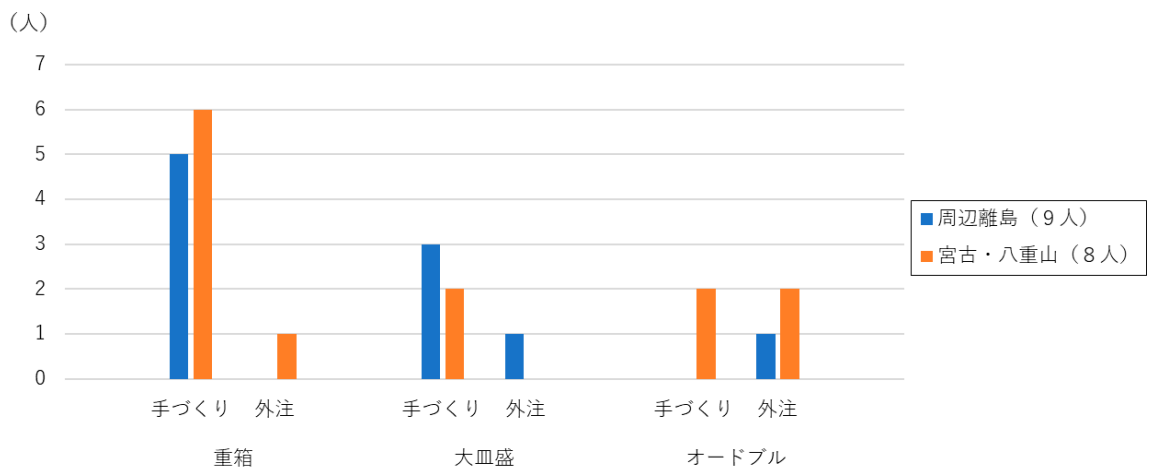


図6 【十六日祭】主となるお供え物の準備について
-沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区-

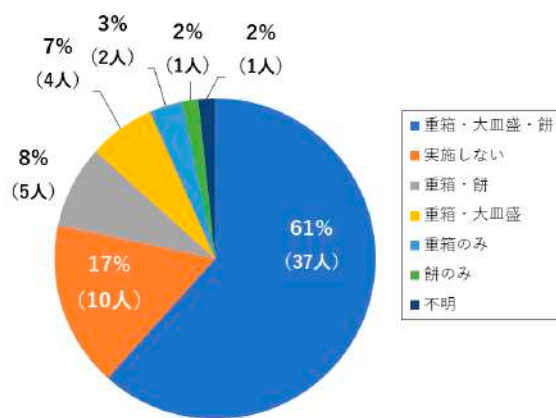


図7 【十六日祭】重箱・大皿盛・餅の組み合わせ
-全体-

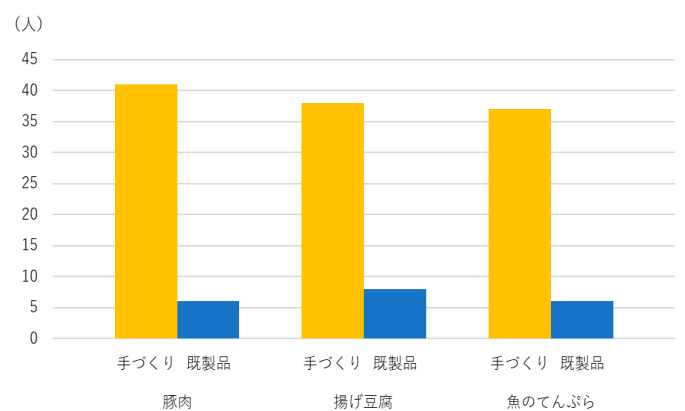


図8 【十六日祭】重箱の内容
(豚肉・揚げ豆腐・魚のてんぷら) -全体-

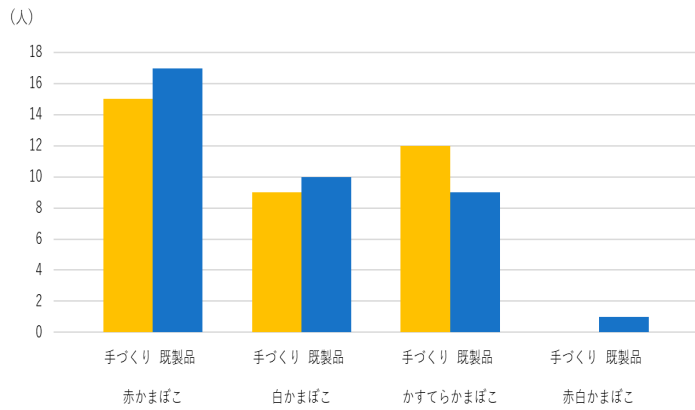


図9 【十六日祭】重箱の内容(かまぼこ)
-全体-

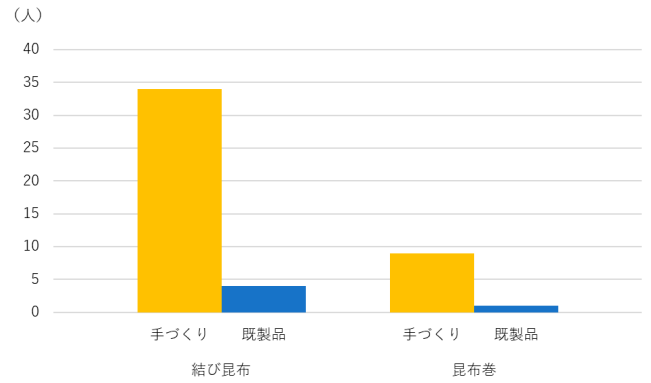


図10 【十六日祭】重箱の内容(結び昆布・昆布巻)
-全体-

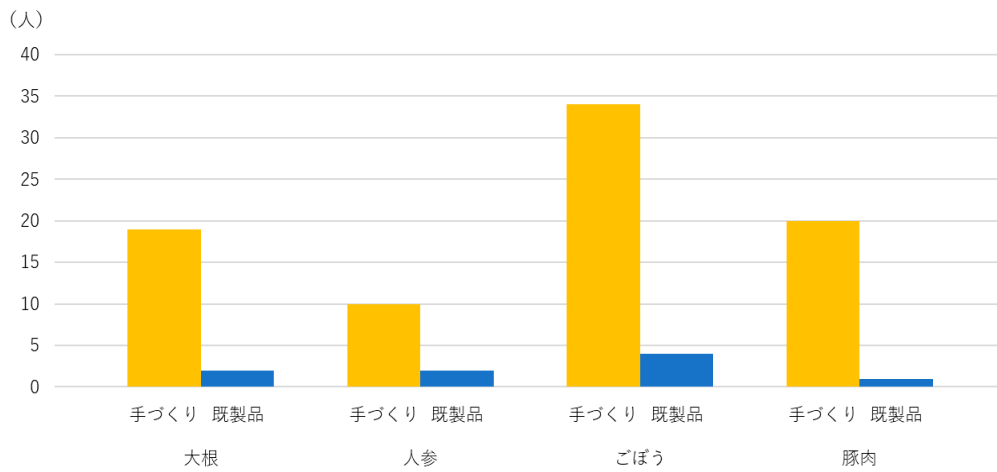


図11 【十六日祭】煮付け-全体-

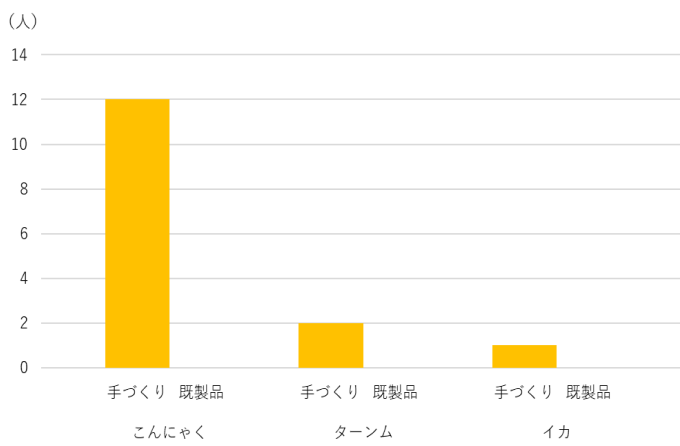


図12 【十六日祭】その他煮付け-全体-

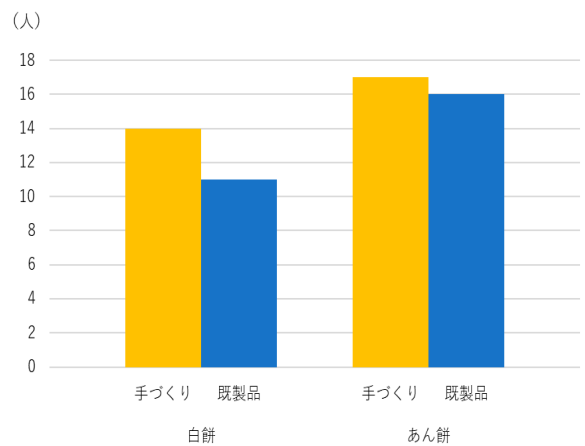


図13 【十六日祭】餅-全体-

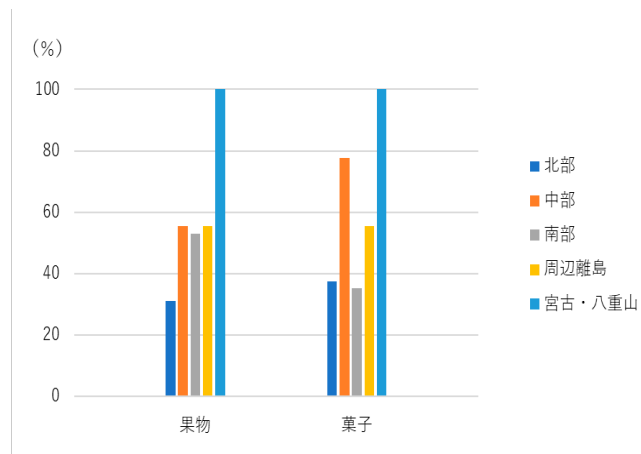


図 14 【十六日祭】果物・菓子のお供えについて
－全体・地区別－

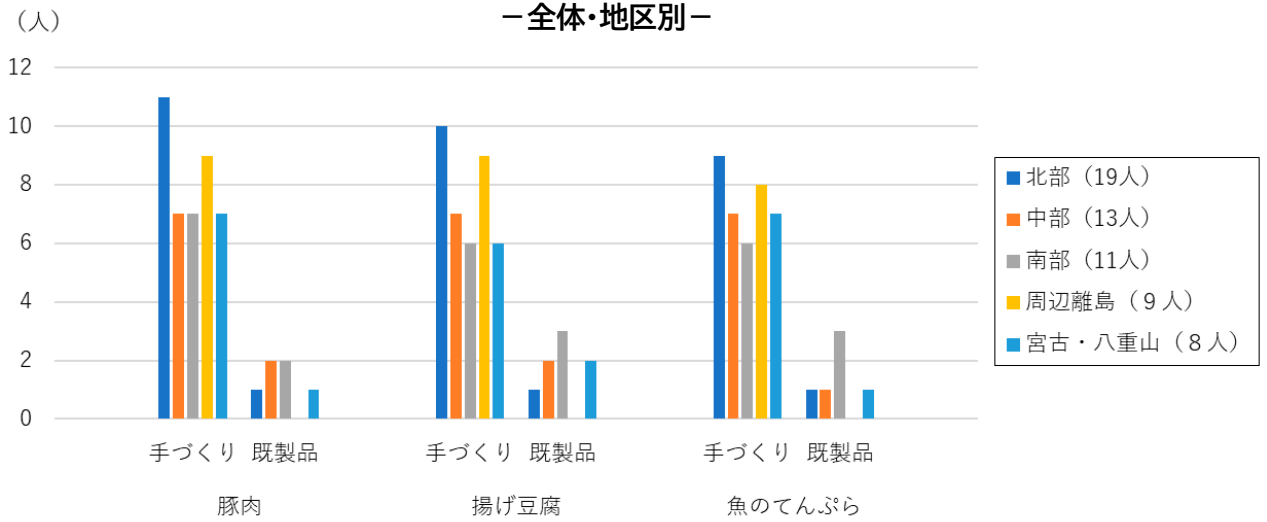


図 15 【十六日祭】重箱の内容(豚肉・揚げ豆腐・魚天ぷら)
－全体・地区別－

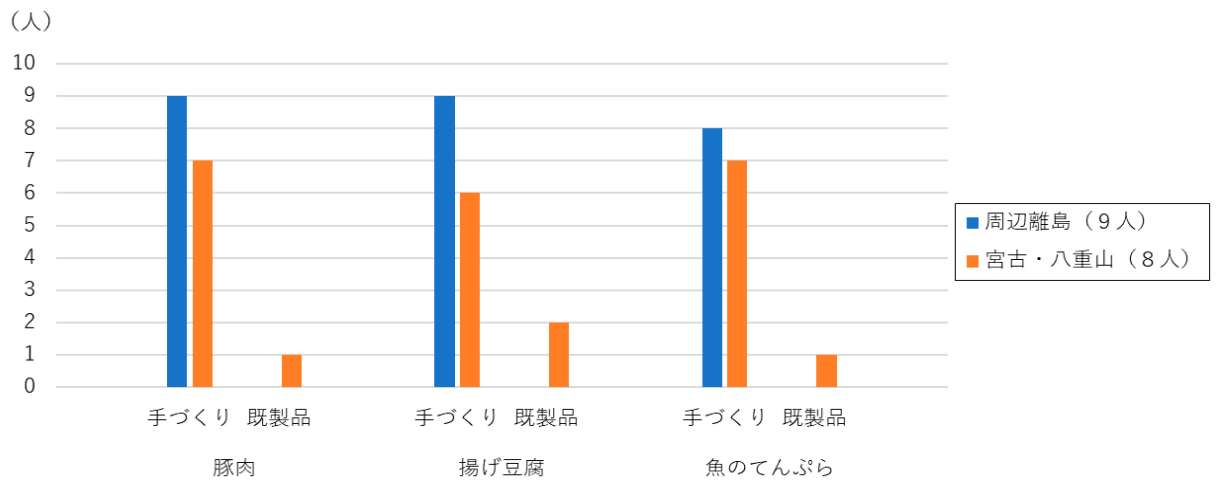


図 16 【十六日祭】重箱の内容(豚肉・揚げ豆腐・魚天ぷら)
－沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区－

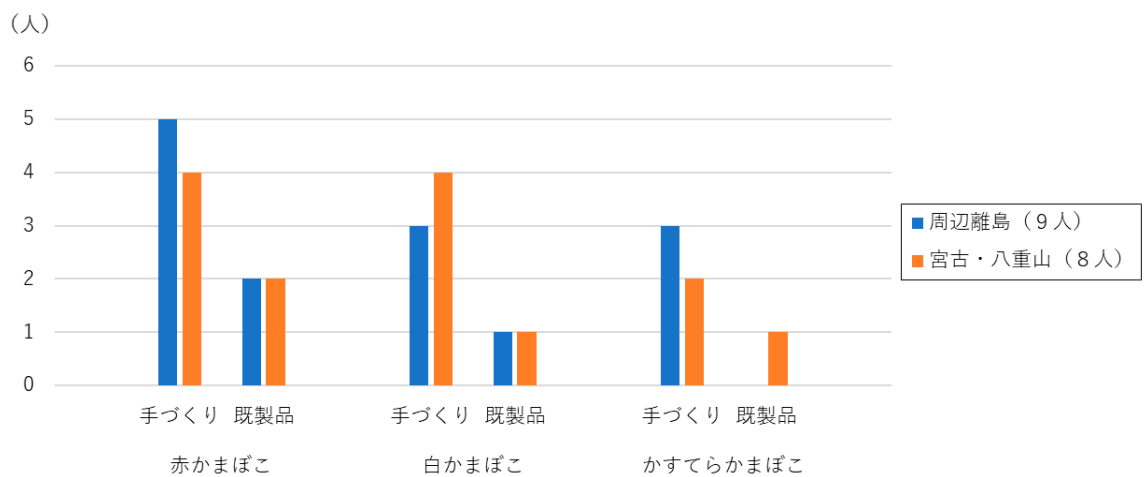


図 17 【十六日祭】重箱の内容(かまぼこ)
— 沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区 —

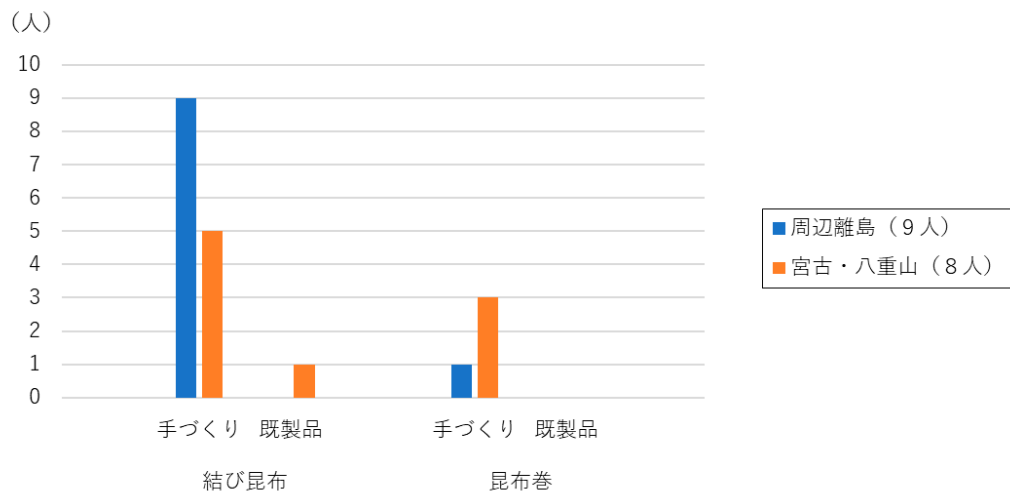


図 18 【十六日祭】重箱の内容(結び昆布・昆布巻)
— 沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区 —

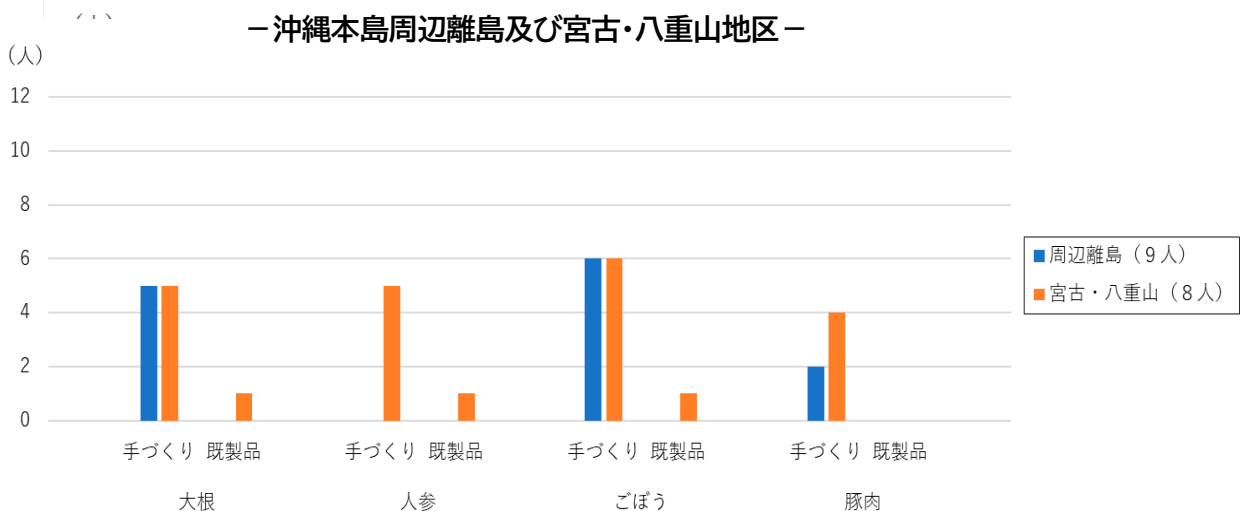


図 19 【十六日祭】煮付け(大根・人参・ごぼう・豚肉)
— 沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区 —

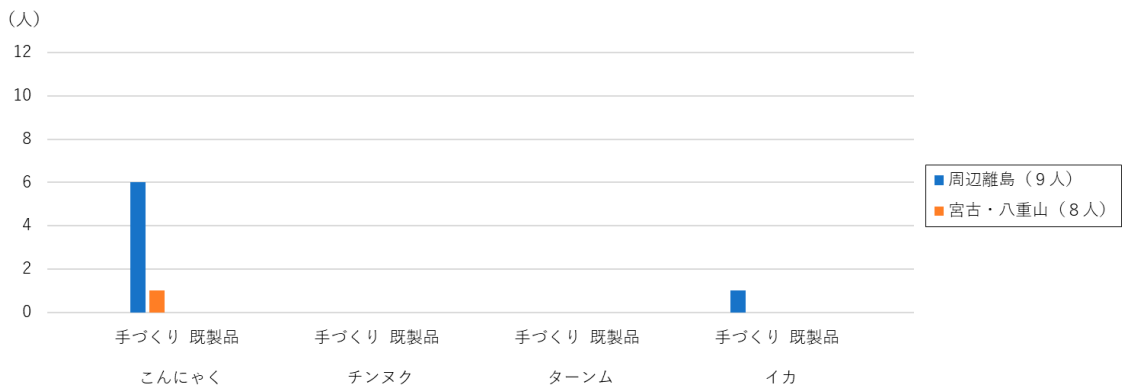


図 20 【十六日祭】その他煮付け(こんにゃく・チンヌク・ターンム・イカ)
 - 沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区 -

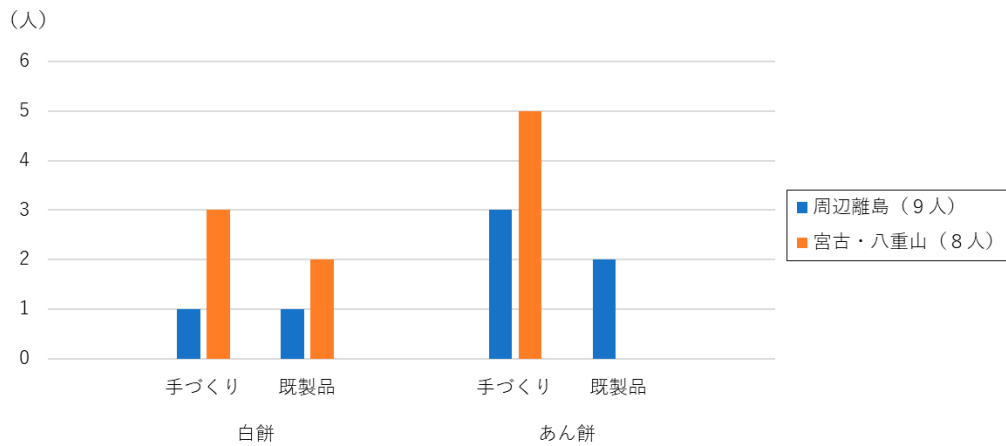


図 21 【十六日祭】重箱の内容(白餅・あん餅)
 - 沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区 -

【清明祭】

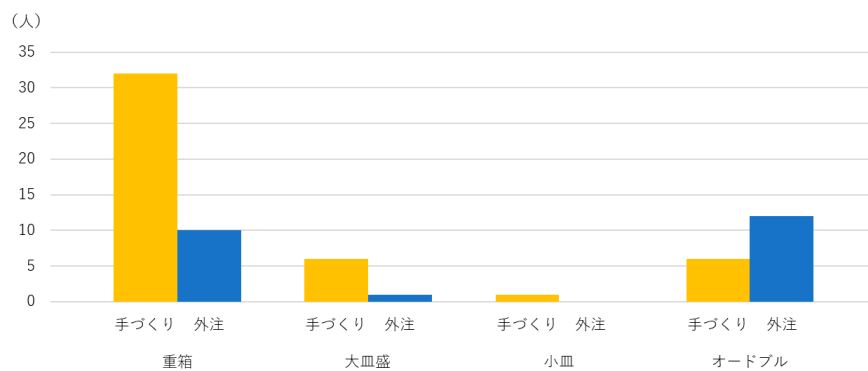


図 22 【清明祭】主となるお供え物の準備について-全体-

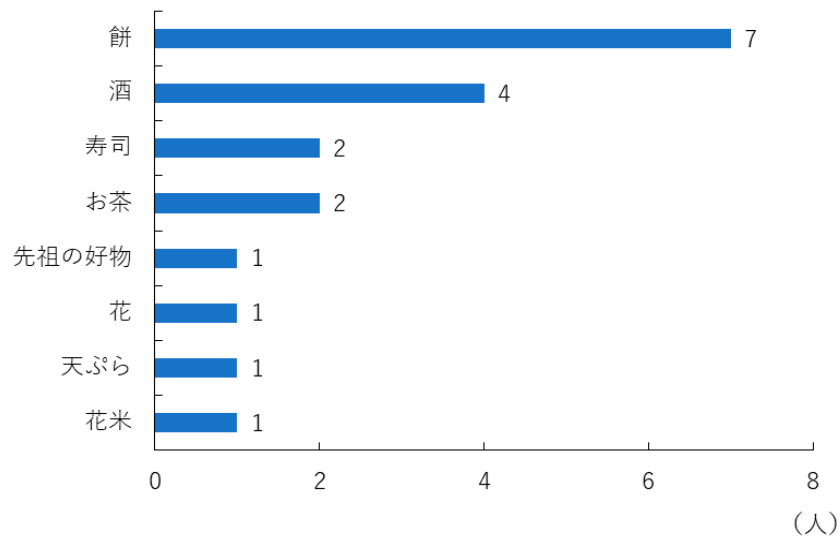


図 23 【清明祭】その他準備するお供え物について

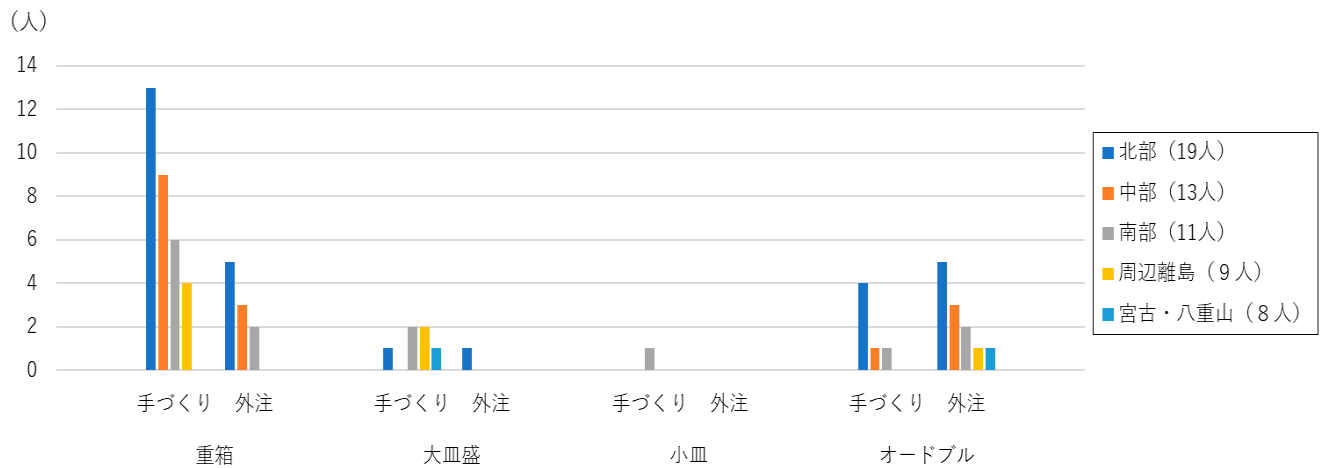


図 24 【清明祭】主となるお供え物の準備について
－全体・地区別－

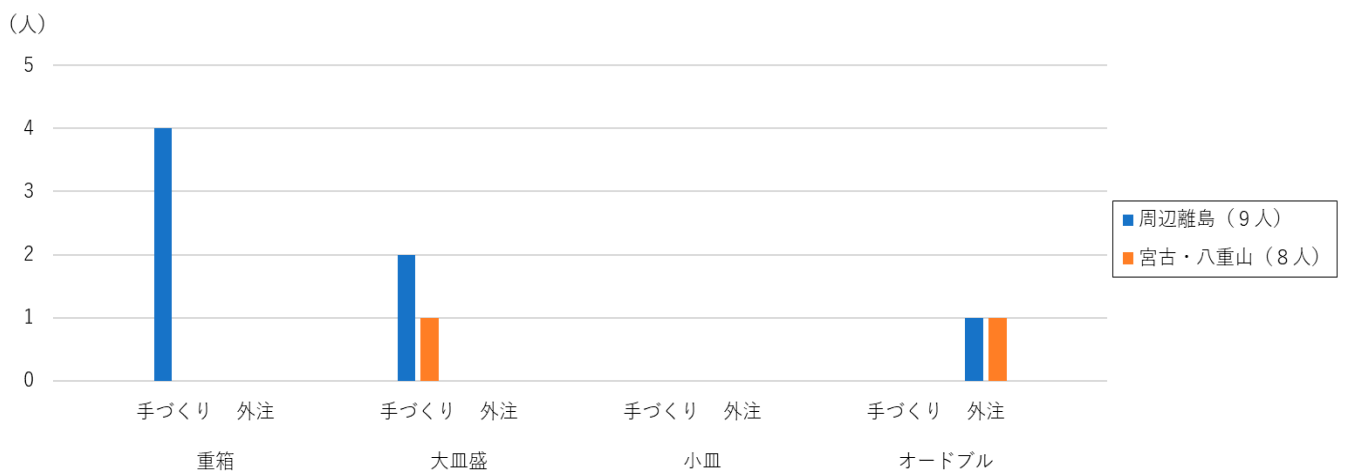


図 25 【清明祭】主となるお供え物の準備について
－沖縄本島周辺離島及び宮古・八重山地区－

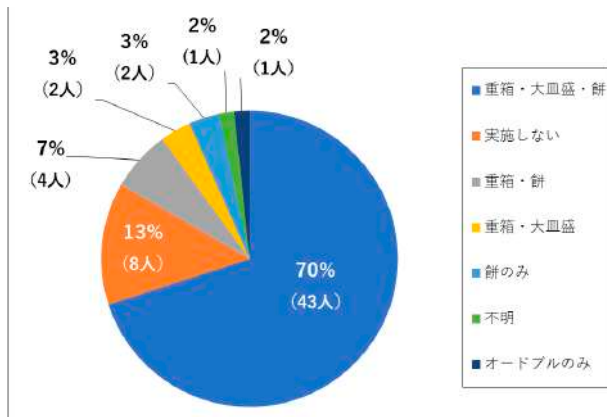


図 26 【清明祭】重箱・大皿盛・餅の組み合わせ
—全体—

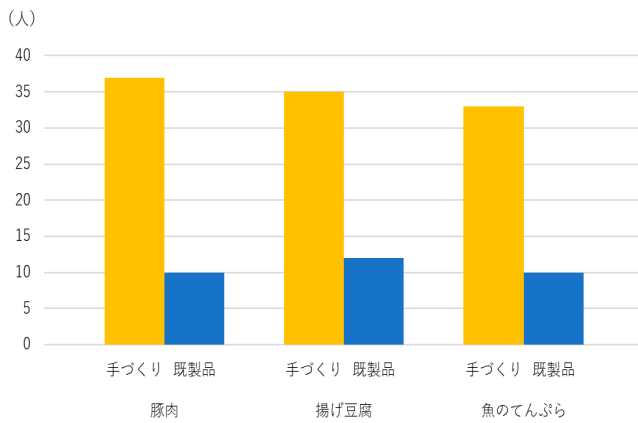


図 27 【清明祭】重箱の内容
(豚肉・揚げ豆腐・魚天ぷら) —全体—

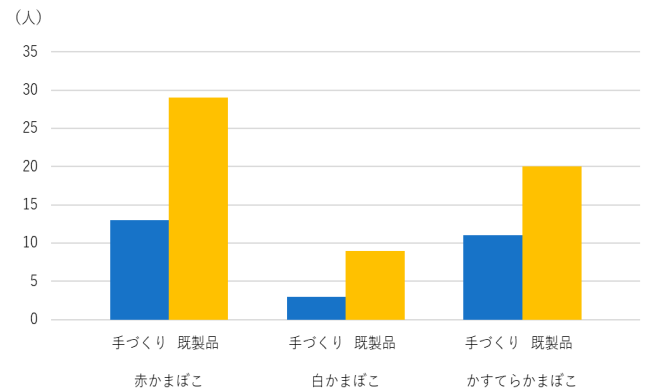


図 28 【清明祭】重箱の内容(かまぼこ)
—全体—

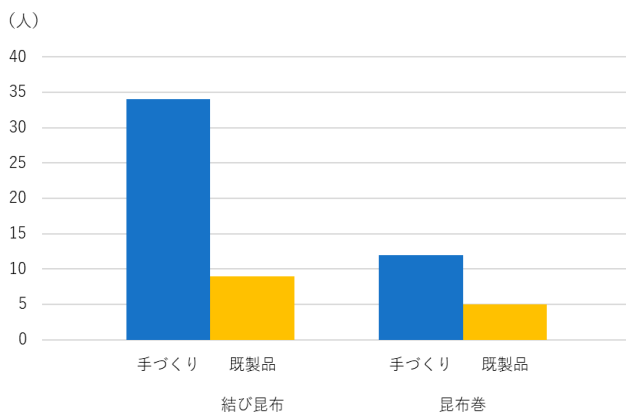


図 29 【清明祭】重箱の内容(結び昆布・昆布巻)
—全体—

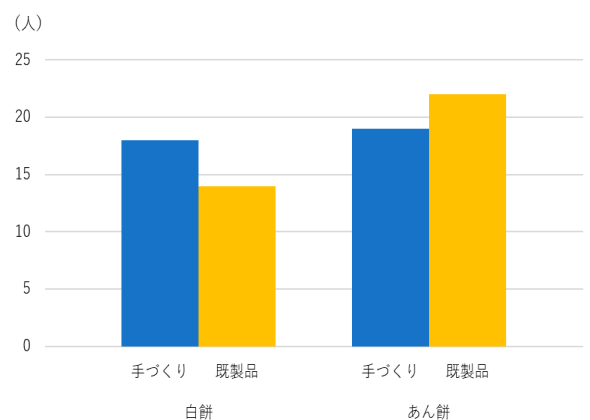


図 30 【清明祭】餅 —全体—

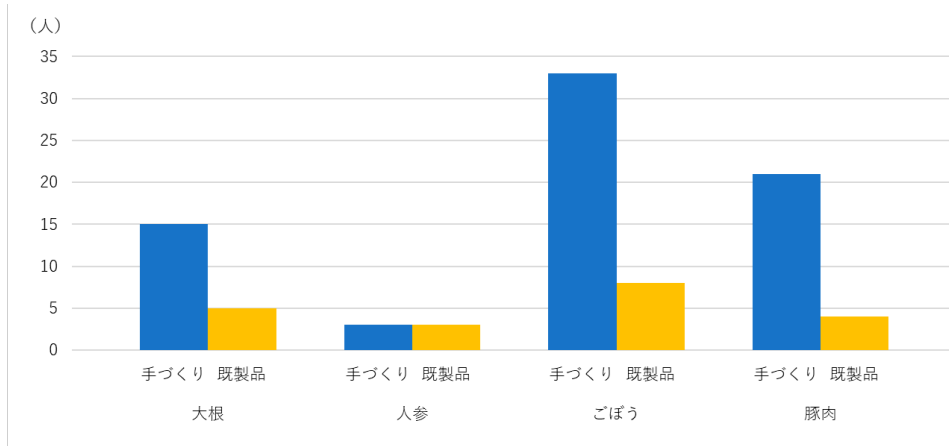


図 31 【清明祭】煮付けの材料－全体－

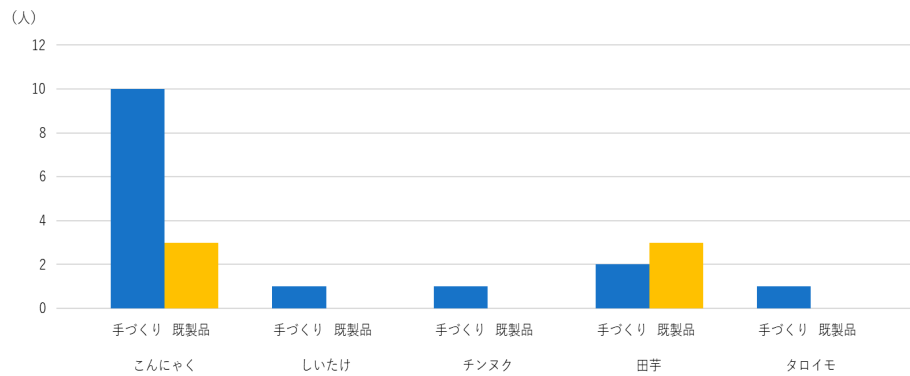


図 32 【清明祭】その他煮付けの材料－全体－

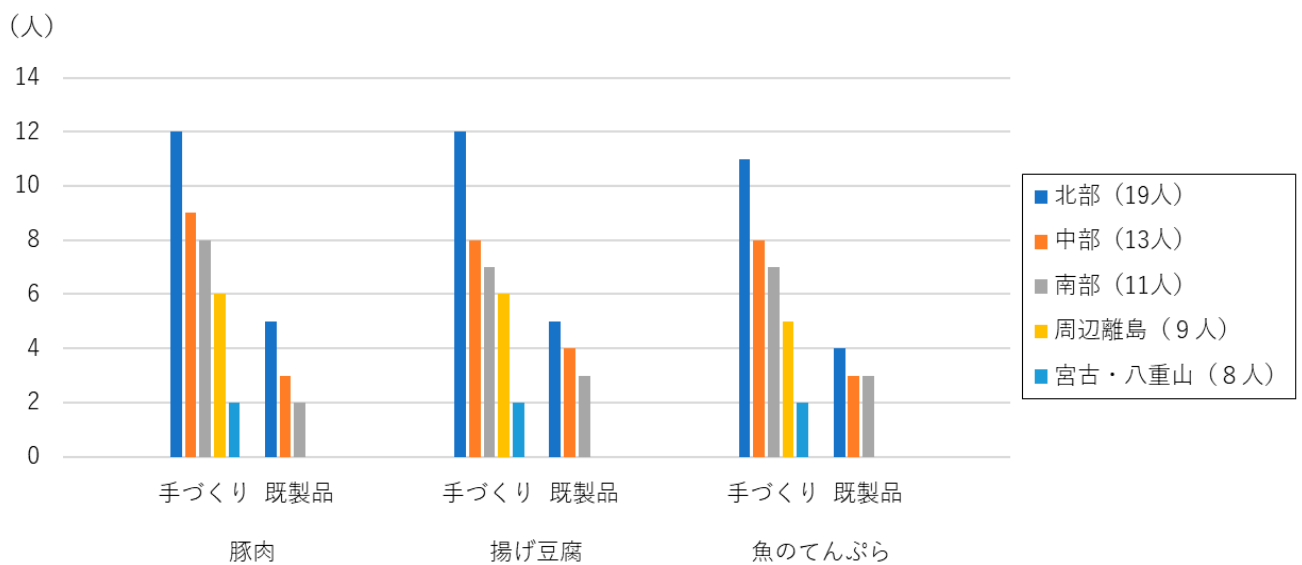


図 33 【清明祭】重箱の内容(豚肉・揚げ豆腐・魚天ぷら)
－全体・地区別－

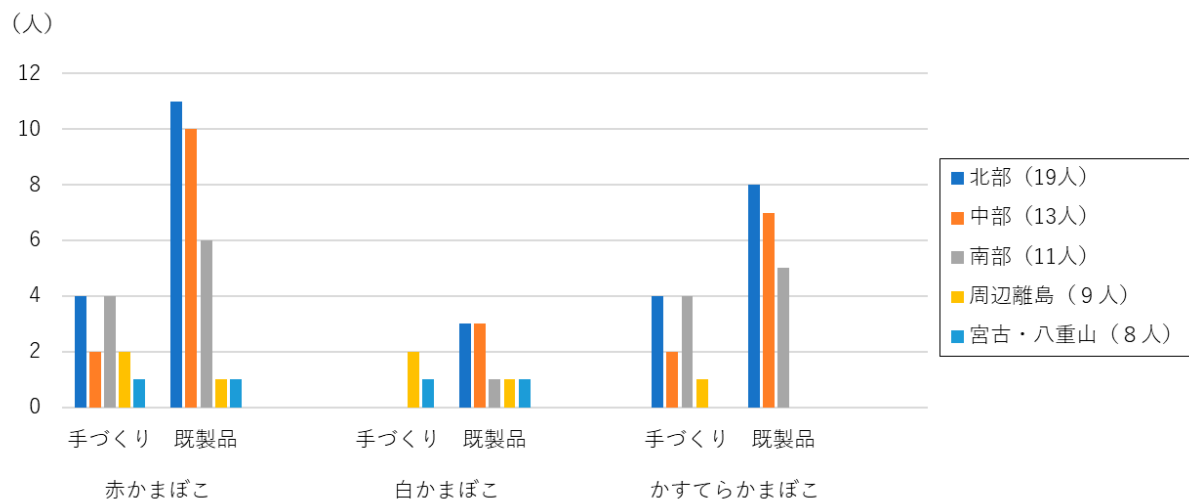


図 34 【清明祭】重箱の内容(かまぼこ)
—全体・地区別—

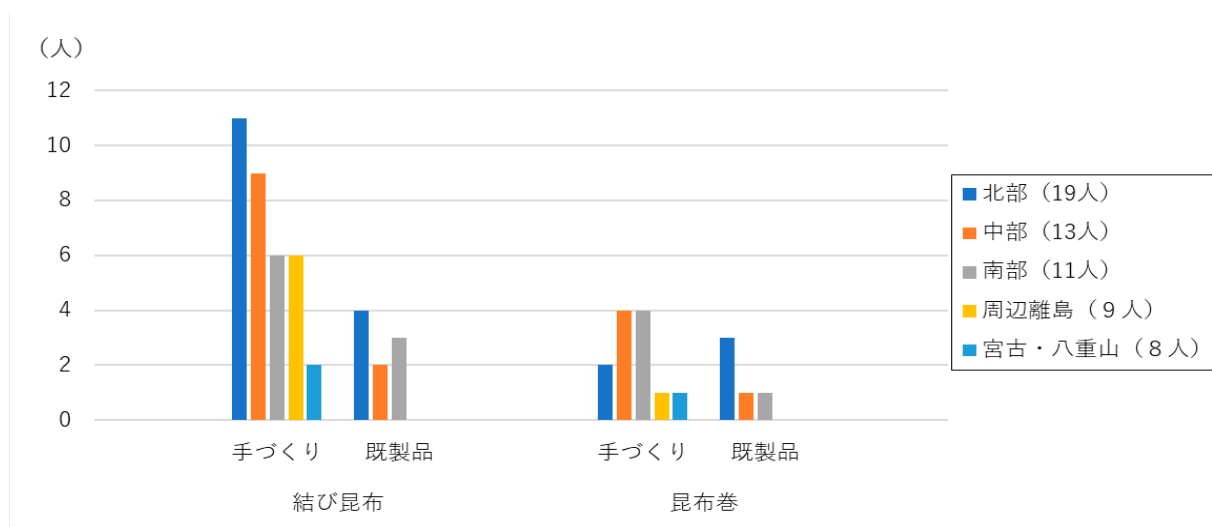


図 35 【清明祭】重箱の内容(結び昆布・昆布巻)
—全体・地区別—

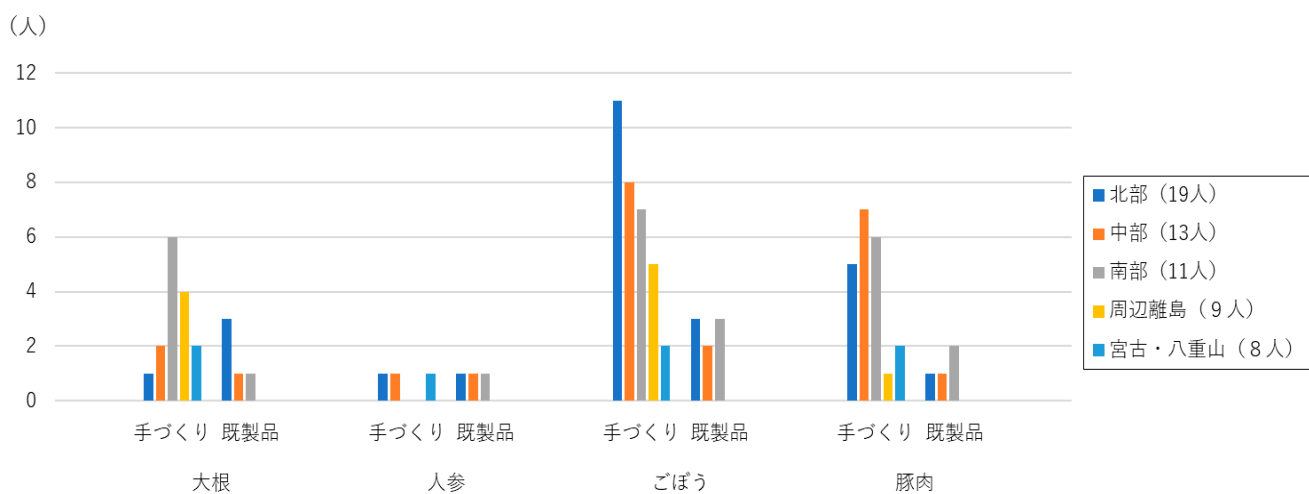


図 36 【清明祭】煮付け(大根・人参・ごぼう・豚肉) —全体・地区別—

2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ

（3）十六日祭・清明祭関連統計グラフ

十六日祭と清明祭関連行事食アンケート調査結果一覧

表1 十六日祭：重箱料理の内容

料理			北部 (人)	中部 (人)	南部 (人)	周辺離島 (人)	宮古・ 八重山 (人)
重箱 料理	豚肉	手づくり	11	7	7	9	7
		既製品	1	2	2	0	1
	揚げ豆腐	手づくり	10	7	6	9	6
		既製品	1	2	3	0	2
	魚てんぷら	手づくり	9	7	6	8	7
		既製品	1	1	3	0	1
	赤かまぼこ	手づくり	2	1	3	5	4
		既製品	3	5	5	2	2
	白かまぼこ	手づくり	1	0	1	3	4
		既製品	3	3	2	1	1
	かすてら	手づくり	2	2	3	3	2
	かまぼこ	既製品	2	3	3	0	1
	赤白かまぼこ	手づくり	0	0	0	0	0
		既製品	0	0	0	0	1
	結び昆布	手づくり	7	8	5	9	5
		既製品	0	1	2	0	1
昆布巻	手づくり	1	1	3	1	3	
	既製品	0	1	0	0	0	
煮つけ	大根	手づくり	1	2	6	5	5
		既製品	0	1	0	0	1
	人参	手づくり	1	2	2	0	5
		既製品	0	1	0	0	1
	ごぼう	手づくり	8	7	7	6	6
		既製品	0	1	2	0	1
	豚肉	手づくり	4	5	5	2	4
		既製品	0	0	1	0	0
	こんにゃく	手づくり	0	3	2	6	1

		既製品	0	0	0	0	0
	チンヌク	手づくり	1	0	0	0	0
		既製品	0	0	0	0	0
	ターンム	手づくり	0	2	0	0	0
		既製品	0	0	0	0	0
	イカ	手づくり	0	0	0	1	0
		既製品	0	0	0	0	0
餅	白餅	手づくり	6	0	4	1	3
		既製品	2	4	2	1	2
	あん餅	手づくり	4	2	3	3	5
		既製品	5	6	3	2	0

表2 十六日祭の供物〔その他の料理〕

	料理	(人)		料理	(人)
1	田芋・田芋のから揚げ	7	20	煮つけ	1
2	エビ・エビ天ぷら	3	21	魚	1
3	天ぷら	3	22	さしみ	1
4	餅	3	23	ジーマミ豆腐	1
5	イカの天ぷら	2	24	タコ	1
6	イモクズ天ぷら	2	25	チキンのから揚げ	1
7	イモ天ぷら	2	26	とんかつ	1
8	魚のから揚げ	2	27	生菓子	1
9	和え物	1	28	肉のチーズ巻き	1
10	赤ズミズマミ	1	29	花イカ	1
11	揚げ田芋	1	30	ミンヌク	1
12	いなり寿司	1	31	皿盛りのおかず	1
13	いんげんと魚肉ソーセージの天ぷら	1	32	モーイ豆腐	1
14	オオタニワタリ (サルムシル)	1	33	もずく	1
15	オードブル	1	34	焼き菓子	1
16	お米を詰めたもの	1	35	焼き魚	1
17	かき揚げ	1	36	自分たちが食べるもの	1
18	ケーシ昆布	1	37	ゆで卵	1
19	ツツンムツ	1			

表3 清明祭：重箱料理の内容

料理			北部 (人)	中部 (人)	南部 (人)	周辺離島 (人)	宮古・ 八重山 (人)
重箱 料理	豚肉	手づくり	12	9	8	6	2
		既製品	5	3	2	0	0
	揚げ豆腐	手づくり	12	8	7	6	2
		既製品	5	4	3	0	0
	魚てんぷら	手づくり	11	8	7	5	2
		既製品	4	3	3	0	0
	赤かまぼこ	手づくり	4	2	4	2	1
		既製品	11	10	6	1	1
	白かまぼこ	手づくり	0	0	0	2	1
		既製品	3	3	1	1	1
	かすてらかまぼこ	手づくり	4	2	4	1	0
		既製品	8	7	5	0	0
	結び昆布	手づくり	11	9	6	6	2
		既製品	4	2	3	0	0
昆布巻	手づくり	2	4	4	1	1	
	既製品	3	1	1	0	0	
煮つ け	大根	手づくり	1	2	6	4	2
		既製品	3	1	1	0	0
	人参	手づくり	1	1	0	0	1
		既製品	1	1	1	0	0

ごぼう	手づくり	11	8	7	5	2	
	既製品	3	2	3	0	0	
豚肉	手づくり	5	7	6	1	2	
	既製品	1	1	2	0	0	
こんにゃく	手づくり	1	3	2	4	0	
	既製品	2	1	0	0	0	
しいたけ	手づくり	1	0	0	0	0	
	既製品	0	0	0	0	0	
チンヌク	手づくり	1	0	0	0	0	
	既製品	0	0	0	0	0	
田芋	手づくり	0	2	0	0	0	
	既製品	2	1	0	0	0	
タロイモ	手づくり	0	0	1	0	0	
	既製品	0	0	0	0	0	
餅	白餅	手づくり	9	3	5	0	1
		既製品	5	5	4	0	0
	あん餅	手づくり	7	2	5	3	2
		既製品	9	8	5	0	0

表4 清明祭の供物〔その他の料理〕

	内容	(人)		内容	(人)
1	田芋のからあげ	8	16	オードブル	1
2	寿司 (いなり・巻き寿司)	3	17	ゴーヤー天ぷら	1
3	エビ天ぷら	3	18	魚	1
4	和え物	2	19	魚のからあげ	1
5	エビフライ	2	20	酢の物	1
6	キノコ天ぷら	2	21	ターナムパイ	1
7	サラダ	2	22	たけのこ	1
8	田芋	2	23	チキンのからあげ	1
9	天ぷら	2	24	バナナケーキ	1
10	とんかつ	2	25	巻物	1
11	ゆで卵	2	26	ハンバーガー (サンドイッチ)	1
12	揚げ物	1	27	モーイ豆腐	1
13	イチゴ大福	1	28	もずく豆腐	1
14	エビ	1	29	もずくの天ぷら	1
15	オオタニワタリ (サルムシル)	1			

2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ

（4）盆行事の供物一覧

13日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物			その他コメント
国頭	辺士名	7	ウンケージュージー	汁(カン汁、タラバガン)	おかず	墓いってから迎える
国頭	安田	8	ウンケージュージー	汁物	おかず	
東	平良	11	ウンケージュージー(肉、干しいたけ、昆布)	お茶		
大宜味	塩屋	9				
大宜味	田港	10	ウンケージュージー	さしみ		
名護	宮里	1	ウンケージュージー(肉、かまぼこ、ヒジキ、シイタケ、ニンジン、ショウガの葉)	ソーメン汁	サシミ	
名護	許田	2	ウンケージュージー(豚肉(三枚・ローズ)・人参・きり昆布・椎たけ・しょうが)	汁物(その年によって、わかめ、ネギ入かき卵汁、ソーメン汁、ソーキ汁)	果物、菓子	サトウキビ(15日まで)
名護	大北	3	ウンケージュージー	あーさ汁	ナスとゴーヤーの天ぷら、たこ、まぐろ、きゅうりの酢の物	
本部	北里	14	ウンケージュージー(米、肉、人参、コンブ、しいたけ、田芋、ひじき)	肉汁(大根、コンブ、三枚肉)		
本部	北里	15	ウンケージュージー(三枚肉、人参、ヒジキ、葉ショウガ、米、白カマボコ)	迎ダシゴ	ソーメン汁(ソーメン、卵焼き、小ねぎのせる)	和え物(ホタテカマボコ、ワカメ、キュウリ)
今帰仁	仲宗根	12	ウンケージュージー(人参、昆布、豚肉、干しいたけ、竹の子、しょうが)	漬物		
今帰仁	平敷	13	ウンケージュージー(昆布、三枚肉、ネギ、しいたけ)			
恩納	名嘉真	16	ウンケージュージー	ソウメン汁	酢の物(さしみ和え物)	
恩納	瀬良垣	17	ウンケージュージー	ソーキの汁	きゅうりの和え物	
恩納	富着	18	ウンケージュージー	果物、菓子、ビール		
恩納	富着	62	ウンケージュージー	ウンケーダグー団子(白玉粉or米粉)数は奇数7こ	酢の物	
宜野座	惣慶	19	ウンケージュージー	シブイのソーキ汁	シブイの和え物	
金武	金武	20	ウンケージュージー(昆布、豚肉、人参)	お茶、鰹たたき(鰹、しそ、にんにく、ポン酢)		
金武	金武	21	ウンケージュージー	ソーメン汁	ゴーヤーチャンプルー	
伊江	西江前	6	揚げ豆腐	豚肉	赤かまぼこ	
伊平屋	我喜屋	4	ウンケージュージー	ソーメン汁		
伊是名	仲田	5	ウンケー団子4皿	ウンケーじゅうしい、ごはん	大汁、小汁、肉汁(冬瓜、コンブ)、ソーメン汁	ウサチ、さしみ 夕飯4つ組
うるま	柴野比	22	ウンケージュージー(人参、ごぼう、肉、シイタケ、ニラ、ショウガ葉、ヒジキ)	あーさ汁	ウンケーダーク	クープイリチー、サシミ
うるま	伊計	23				
うるま	高江洲	24	ウンケー団子	ウンケージュージー	シブイ汁	煮つけ(豚肉、昆布、とうふ、こんにゃく、ごぼう)、酢の物
沖縄	越来	26	炊き込みご飯(豚肉、しいたけ、昆布、人参)	アーサ汁	ウンケー団子	キュウリ和え物、大根わさび漬
読谷	波平	30	ウンケージュージー	アーサ汁	もずくのかき揚げ、ささみしそ春巻き、バナナケーキ、ごぼうの天ぷら	
読谷	楚辺	31	ウンケーもち(団子)	ウンケージュージー	揚げ豆腐、豚肉、田芋、かき揚げ	アーサ汁
嘉手納	屋良	27	ウンケージュージー(豚肉、人参、しいたけ、ひじき)	もずくのすまし汁	煮物(豚肉、ごぼう)、胡瓜の甘酢漬	ウンケーダーク(お迎え団子)
北谷	上勢頭	28	ウンケージュージー	ウサチ		
北中城	島袋	32				
中城	和宇慶	33	ジュージー	汁物	和え物	
宜野湾	大謝名	25	ウンケージュージー	アーサ汁	パパイヤ炒め	
浦添	前田	38	ウンケージュージー	あえもの		
那覇	小祿	35	ウンケージュージー(豚肉、しいたけ、人参、ネギ、しょうが)	モーウイのシークワサ和え物、カット桃	みそ汁(わかめ、大根、卵)	
那覇	寄宮	36	ウンケージュージー(豚肉、人参、シイタケ、ヒジキ、ショウガの葉と本体)	シブイのスープ	きゅうりの酢の物	

13日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物			その他コメント
豊見城	上田	39	ウンケージュージー(肉、しいたけ、人参、ひじき、ちくわ)	サシミ	お酒、ジュース、よーご	仏壇の掃除後くだもの(りんご、みかん、ブドウ、バナナ、メロン、パイナップル、すいか、サトウキビ、ソーローメーション) 夕方、門の前で線香とローソクのあかりで祖霊を迎える
糸満	西崎	40	ウンケージュージー	そうめん汁	きゅうりの和え物	
南風原	津嘉山	42	ジュージー	きゅうりとイカの和え物		
与那原	与那原	41	ウンケージュージー	さしみ、和え物、エビフライ	あーさの汁	ウンケーダーグ
南城	奥武	44	天ぷら、チキンの唐揚げ、魚のから揚げ、丸かまぼこ、ハム、モズクの和え物、ごはん	揚げ豆腐、三枚肉に煮付け	もち	肉汁
南城	大里	45	ウンケージュージー(豚肉、人参、フーチバー、大豆)	みそ汁	大根、きゅうりの和え物	
八重瀬	宜次	43	ウンケージュージー	チラガーのパパイアジュージー(チラガーはたまたまもらったので今回は使った)		
久米島	仲泊	46	ウンケージュージー(ひじき、人参、豚肉(注文))	ソーミン汁		
久米島	真謝	47	ジュージー(三枚肉、人参、ポーク、ひじき、ヒル)	とうふ汁	ぜんざい(小豆、白玉だんご)	
粟国	浜	49	ソーキ	ソーメンチャンプルー		
座間味	座間味	51	ぜんざい	ジュージー	もずく酢の物	アーサ汁
座間味	座間味	52	(昼)ウンケーダーグ	(夜)ごはん、汁物、刺身、副菜(オクラの和え物)		
渡嘉敷	渡嘉敷	53	ウンケージュージー			
宮古島	与那覇	54	ウンケージュージー	さしみ	煮物	汁物(今年はゆし豆腐)
宮古島	比嘉	55	ンカイジュージー	さしみ	漬物	
多良間	仲筋	56				
石垣	石垣	57	ムカイジュージー	揚げ物、天ぷら	アーサ汁	ムカイぜんざい、漬物、さしみ、酢の物
石垣	新川	58	ウンケーズージー	さしみ	番物	まず仏様をお迎えに当たりウンケーズージー 具材は、(昔は白ご飯に塩、酢での味付け)近年は3・5・7と奇数の食材でのコースズージー (濃い) ビイバースの若葉をみじん切りにしてまぶす。
竹富	西表・祖納	59	ムカエシチュー(吸物)1対、ムカエウサイ(皿盛り)	重箱(もち、お菓子)、ウサイ(料理)中皿盛り、さしみ	ジュージーごはん	アーサ汁
竹富	西表・南風見	60	ウンケージュージー	酢の物		
与那国	与那国	61	吸物(中身汁)、おかゆ、スープ、漬物	ジュージー、スープ、漬物	菓子、果物	

14日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物(朝)			おやつ(午前)
国頭	辺士名	7	パン	コーヒー	野菜炒め、ハムチーズ	
国頭	安田	8	ごはん	みそ汁	おかず(目玉焼き、チーズ、梅干し)	
東	平良	11				
大宜味	塩屋	9				
大宜味	田港	10				茶うけ、ぜんざい
名護	官里	1	ごはん	豆腐、肉、ワカメ、ニラの汁	きゅうりの和え物	
名護	許田	2	ごはん	汁(その日によって汁の中味具材は変わる)		
名護	大北	3	サンドイッチ	コーヒー	デザート(すいか、メロン)、ヨーグルト	
本部	北里	14	日常食(パン、牛乳)			
本部	北里	15	パン	コーヒー		
今帰仁	仲宗根	12	雑穀飯	みそ汁(揚げ豆腐、きのこ、長ネギ)	サーターアングギー	
今帰仁	平敷	13	ごはん	みそ汁(豆腐、あおさ)	野菜炒め(キャベツ、人参、チキアギ)	
恩納	名嘉真	16	サンドイッチ	コーヒー	ヨーグルト	
恩納	瀬良垣	17	島豆腐のみそ汁	ごはん		
恩納	富着	18	パン	コーヒー		
恩納	富着	62	ごはん	ナーベラーアップサー	漬物	
宜野座	惣慶	19	トーフ汁	ごはん	漬物	
金武	金武	20	ご飯	ゆし豆腐汁	昆布炒め、エビフライ	
金武	金武	21	サンドイッチ	コーヒー		
伊江	西江前	6	家族と同じ			
伊平屋	我喜屋	4	ごはん	みそ汁	たまご焼き、ポーク焼き、さしみ	
伊是名	仲田	5	ごはん	大汁	漬物	ソールムー(ふかしいも)、ぜんざい(前日お供えした団子を使ってぜんざいを作りお供えする)
うるま	栄野比	22	サンドイッチ	野菜ジュース	フルーツサラダ	ロールケーキ、コーヒー
うるま	伊計	23				
うるま	高江洲	24	ご飯	みそ汁	酢の物、団子	
沖繩	越来	26	白米ご飯	オクラのおかか和え	シブイと昆布入りソーキ汁	
読谷	波平	30	ジュース	みそ汁	里芋煮物、天ぷら	
読谷	楚辺	31	サンドウィッチ	コーヒー		
嘉手納	屋良	27	トースト(食パン)	サラダ(レタス、トマト、胡瓜)	ヨーグルト	ヤクルト、コーヒー
北谷	上勢頭	28	ご飯	豆腐の汁	漬物	
北中城	島袋	32				
中城	和宇慶	33	ご飯	汁物	おかず	
宜野湾	大謝名	25	ご飯	みそ汁	炒め物(野菜)	
浦添	前田	38	ごはん	みそ汁	もやし温野菜、生野菜サラダ、納豆、オクラ・長いもの和え物、フルーツ	
西原	我謝	29	ご飯	みそ汁		
那覇	小禄	35	野菜いため(ウンチェ、人参、えのき、シーチキン)	豚肉のしょうが焼き		
那覇	寄宮	36	おかゆ	みそ汁	ウサチ	
那覇	田原	50	お茶	お菓子	酒	
那覇	泊	34				
豊見城	上田	39	茶菓子(う茶とうする時)			
糸濱	西崎	40	ごはん	みそ汁	クープイリチ	
南風原	津嘉山	42				
与那原	与那原	41	ごはん	わかめの汁	和え物	
南城	奥武	44	日頃食べている食事			
南城	大里	45	ジュース	みそ汁	なすびのみそ炒め	
八重瀬	宜次	43	ごはん	みそ汁	おぐらの胡麻和え	
久米島	仲泊	46	パン	コーヒー		
久米島	真謝	47	自分たちが食べるもの			
粟国	浜	49				
座間味	座間味	51	白米	焼き魚	みそ汁	
座間味	座間味	52	ごはん	汁物(豆腐、わかめ)	主菜(たまご、ポークなど)、副菜(もずく)	
渡嘉敷	渡嘉敷	53	うちやとー			
宮古島	与那覇	54	みそ汁	卵焼き	ごはん	ソーメンタシヤー
宮古島	比嘉	55	ご飯	ゆし豆腐	油みそ	
多良間	仲筋	56				
石垣	石垣	57	ごはん・おかゆ	島みそのみそ汁	卵焼き、和え物(ゴーヤ等)、漬物	
石垣	新川	58	おかゆ	みそ汁(ヘチマ、ナス、かぼちゃ、大根、人参他)野菜のみを細の目に切り甘味噌仕立てのみそ汁(米みそ使用)	香の物	
竹富	西表・祖納	59	自分たちがいつも食べているもの			
竹富	西表・南風見	60	おかゆ	みそ汁		
与那国	与那国	61	コーヒー	カステラ	ヨーグルト	

14日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物(昼)		おやつ(午後)
国頭	辺士名	7	ごはん	汁物	ゴーヤーチャンプルー、揚げ物、スイカ
国頭東	安田	8	冷やしソーメン		
大宜味	平良	11			
大宜味	塩屋	9			
大宜味	田港	10			
名護	宮里	1	ごはん	中味汁	ゴーヤーチャンプルー
名護	許田	2	黒糖蜜のだんご汁(ぜんざいではない、豆は別にしている)		
名護	大北	3	ゴーヤーチャンプルー、つけ物	ソーミン汁	ごはん
本部	北里	14	日常食(汁物、ご飯、キュウリの和え物)		
本部	北里	15	白米	ソーメン汁	天ぷら(魚、イカ、イモ、ゴーヤー)
今帰仁	仲宗根	12	雑穀飯	野菜炒め(キャベツ、ブロッコリー、チキアギ)	
今帰仁	平敷	13	ごはん	ソーメン汁	ゴーヤーチャンプルー(ゴーヤー、卵、豆腐)
恩納	名嘉真	16	たまごスープ	ごはん	ゴーヤーチャンプルー
恩納	瀬良垣	17	ソーメン汁	ぜんざい	
恩納	冨着	18	特に決まりがない		
恩納	冨着	62	ごはん	魚汁	酢の物
宜野座	惣慶	19	ソーメン汁	ごはん	漬物
金武	金武	20	玉子サンド	サラダ(レタス、きゅうり、大豆、トマト)	
金武	金武	21	ウンケー団子		
伊江	西江前	6	ごはん	ソーメンのみそ汁	おかず(ニンブトウカンゾーネ、すべりひゆをさつとゆでみそで炒める。その上にピーナッツの粉末をかける)
伊平屋	我喜屋	4	決まってない		
伊是名	仲田	5	沖繩そば	ウサチ	
うるま	栄野比	22	ご飯	ソーミン汁	フーチャンプルー、和え物
うるま	伊計	23			
うるま	高江洲	24	ご飯	ソーミン汁	煮物、酢の物
沖繩	越来	26	白米ご飯	野菜炒め(人参、ツルムラサキ、三枚肉)	ソーミン汁(みそ汁、ねぎ)
読谷	波平	30	ご飯	みそ汁	タマナチャンプルー、千切り大根
読谷	楚辺	31	白米	パパイヤイリチー、ゴーヤーの佃煮	マーミ汁
嘉手納	屋良	27	冷やしソーメン(ソーメン、胡瓜、トマト、青しそ) + つゆ	皿盛(三枚肉、えびフライ、カマボコ、ごぼう)	胡瓜和え物
北谷	上勢頭	28	冷やしソーメン		
北中城	島袋	32			
中城	和宇慶	33	ご飯	汁物	おかず
宜野湾	大謝名	25	ソーメン	だんご	あまがし
浦添	前田	38	雑穀ご飯	みそ汁(豆腐、大根)	オクラ、トマトの和え物
西原	我謝	29	ご飯	ソーメン汁	冷やっこ
那覇	小禄	35	ソーメン汁(卵、ねぎ、しいたけ、ハム)		白玉ぜんざい
那覇	寄宮	36	ごはん	スープ	昆布巻
那覇	田原	50	冷やしソーメン		
那覇	泊	34			
豊見城	上田	39	あわごはん	冬瓜の汁	たまごとポーク、うさちむん(大根と中華イカの和え物)
糸満	西崎	40	ソーメンターシャ	お団子	
南風原	津嘉山	42	ソーミンターシャ	島豆腐、スクガラス	
与那原	与那原	41	いも	ソーメン汁	ぜんざい
南城	奥武	44	日頃食べている食事		ぜんざい、パン等
南城	大里	45	冷やしそうめん(ハム、きゅうり)	ぜんざい	
八重瀬	宜次	43	ソーメンチャンプルー		
久米島	仲泊	46	弁当(注文)	もち入りぜんざい	
久米島	真謝	47	自分たちが食べるもの		ソーミンターシャ
粟国	浜	49	大根の煮付け		
座間味	座間味	51	ソーメン		
座間味	座間味	52	クファージュシー		
渡嘉敷	渡嘉敷	53	芋	そうめん汁	
宮古島	与那覇	54			ぜんざい
宮古島	比嘉	55	ご飯	魚の煮付け、きゅうりの漬物	アーサ汁
多良間	仲筋	56			
石垣	石垣	57	りょんぐぶん(ごはん、大平、小平、サトイモ田楽、香物、野菜天ぷら、汁、砂糖天ぷら、酢物)		
石垣	新川	58	霊供盆(りょうぐぶん)7・9品(各家庭により異なる)	ごはんはもち米のみで上下重ねる	酢物もまたは和え物
竹富	西表・祖納	59	自分たちがいつも食べているもの		
竹富	西表・南風見	60	たけのこチャンプルー	そば	
与那国	与那国	61	重箱のものを皿に盛る(肉、豆腐、かまぼこ、天ぷら)	もち	

14日のお供え物

市町村	字	回答者No.	お供え物(夜)		その他コメント
国頭	辺士名	7	ごはん	さしみ	イカすみ汁
国頭	安田	8	ごはん	モーウインブサー	焼き魚、焼き鳥(祭りで買った)、モーウイの漬物、ゴーヤーの和え物
東	平良	11			
大宜味	塩屋	9	ウンケージュシー	ゴーヤーの酢の物	
大宜味	田港	10			
名護	官里	1	スパゲティ(ミートソース)	タマゴの汁	
名護	許田	2	白ごはん	汁(その日によって豚汁(シブイ入)各野菜入りスープ)	ゴーヤーチャンプルー(トーフ入)
名護	大北	3	ごはん	おくらとナスの天ぷら、生とうふ(おおかししょう油)、ゴーヤーつくだ煮	かきたま汁
本部	北里	14	ソーキ汁	ごはん	ソーメンチャンプル、和え物(キュウリ)
本部	北里	15			
今帰仁	仲宗根	12	天ぷら(人参、玉ねぎ、ピーマン)	雑穀米	みそ汁(豆腐、しいたけ、舞茸、マッシュルーム、しめじ)
今帰仁	平敷	13	ごはん	みそ汁(豚肩ロース、青菜、人参)	
恩納	名嘉真	16	にぎり	しぼい汁	サラダ
恩納	瀬良垣	17	アーサと島豆腐のお吸物	ごはん	
恩納	富着	18	特に洗まりがない	ビール	
恩納	富着	62	カレー	サラダ	
宜野座	惣慶	19	トーフ、にんじん、油揚げ、みそ汁		
金武	金武	20			
金武	金武	21	ご飯	みそ汁	おかず
伊江	西江前	6	家族と同じ		
伊平屋	我喜屋	4	中味汁	ごはん	さしみ
伊是名	仲田	5	ごはん	大汁、小汁	ウサチ、肉汁、さしみ
うるま	栄野比	22	ご飯	中味汁	ウブサー(ヘチマ)
うるま	伊計	23			
うるま	高江洲	24	ご飯	ナーベラー汁	酢の物、クープイリチー
沖縄	越来	26	白米ご飯	オードブル(エビフライ、肉団子)、キュウリ和え物	シブイ昆布汁
読谷	波平	30	ご飯	みそ汁	揚げ豆腐、天ぷら、里芋煮物、ゴーヤー和え物
読谷	楚辺	31	炒飯	マーミ汁	冷や奴
嘉手納	屋良	27	ちらし寿司(レンコン、人参、しいたけ、鰻糸卵、胡瓜、えび)	中味汁(中味、しいたけ、こんにゃく)	皿盛(エビフライ、野菜天ぷら、大根煮つけ、たたきごぼう)
北谷	上勢頭	28	ご飯	豆腐の味噌汁	漬物、煮物
北中城	島袋	32			
中城	和宇慶	33	ご飯	汁物	おかず
宜野湾	大謝名	25	ご飯		
那覇	小禄	35	ミネストローネ(大豆、人参、じゃがいも、しいたけ)	チキンカツ	きゅうりの和え物
那覇	寄官	36	ソーメンのおつゆ	ゴーヤチャンプルー	ターナムの煮物
那覇	田原	50	ゆし豆腐	ごはん	
那覇	泊	34			
豊見城	上田	39	白いごはん	鳥と冬瓜と人参の煮付け、うさちむん(ゴーヤとかつお節の和え物)、刺身	酒、ジュース、水子のためのヨーゴ
糸満	西崎	40	ごはん	みそ汁	さしみ、もずくの酢の物
南風原	津嘉山	42			
与那原	与那原	41	ごはん	わかめ汁	和え物
南城	奥武	44	日頃食べている食事		
南城	大里	45	ごはん	みそ汁	パパイヤ炒め(昆布、チクラ、人参、ブロッコリー)
八重瀬	宜次	43	ごはん	わかめ、トーフのみそ汁	トマトの卵とじ
久米島	仲泊	46	ごはん	汁	もずく酢、おかず(三枚肉、赤かまぼこ、魚天ぷら)
久米島	真謝	47	もち米(小豆ともち米)	ソーキ汁(ソーキ、シブイ、昆布)	
栗国	浜	49	肉じゃが		
座間味	座間味	51	白米	みそ汁	小鉢
座間味	座間味	52	ごはん	汁物(ソーキ)	主菜(ゴーヤーチャンプルー)
渡嘉敷	渡嘉敷	53			
官古島	与那覇	54	小豆ご飯	立て汁	ごぼうの煮物、ニガナ和え物、ソーサイ
官古島	比嘉	55	ご飯	パパイヤの煮物	さしみ、和え物(スベリヒユ)
多良間	仲筋	56	わかめ汁	天ぷら、さしみ	ンケージュシー
石垣	石垣	57	酒のウサイ(あげ豆腐、人参、こんにゃく、オオタニワタリ、大根、花ふ)、さしみ、かまぼこ、天ぷら	ごはん	汁(ヘチマ、豆腐、ネギ)
石垣	新川	58	白ごはん	野菜のチャンプルーまたは炒め物、香の物または酢物	ソーメン汁(おすまし又はみそ汁)
竹富	西表・祖納	59	自分たちがいつも食べているもの		
竹富	西表・南風見	60	豚肉ソテー		
与那国	与那国	61	ごはん	ソーキ汁	刺身(カジキ)、漬物(冬瓜等)

15日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物(朝)			おやつ(午前)
国頭	辺士名	7	パン	コーヒー	おかず	
国頭	安田	8	ごはん	みそ汁	おかず	
東	平良	11				
大宜味	塩屋	9				
大宜味	田港	10				
名護	官里	1	ごはん	肉、じゃがいも、ワカメ、キノコ		モモ(生)
名護	許田	2	ごはん	汁	おかず	
名護	大北	3	サンドイッチ	野菜ジュース	ゆで卵、グアバー	
本部	北里	14	パン	牛乳		
本部	北里	15	パン	コーヒー		
今帰仁	仲宗根	12	雑穀飯	みそ汁(ゴーヤー、人参、もやし、和え物)	黒糖くずもち	
今帰仁	平敷	13	ご飯	へちま汁	卵焼き	
恩納	名嘉真	16	ごはん	卵焼き	みそ汁	
恩納	瀬良垣	17	アーサのみそ汁	ごはん		
恩納	富着	18	パン	コーヒー		
恩納	富着	62	ごはん	みそ汁	ゴーヤーチャンプルー	
宜野座	惣慶	19	トーガン、トーフの角切り汁	ダイコン和え物	ごはん	
金武	金武	20	ご飯	ゆし豆腐汁	昆布炒め(昆布、チクワ、油揚げ、人参、三枚肉)	
金武	金武	21	ごはん	みそ汁	野菜炒め	
伊江	西江前	6				
伊平屋	我喜屋	4	洗まってない			
伊是名	仲田	5	団子4皿(ウークイの時は新しく団子を作ってお供えする)、ウサチ	ごはん	大汁	
うるま	栄野比	22	ご飯	タマ汁	ベーコンたまごサラダ	ターンムパイ、コーヒー
うるま	伊計	23				
うるま	高江洲	24	ご飯	みそ汁	酢の物、団子	
沖繩	越來	26	白米ご飯	卵焼き、レタスサラダ	ソーミン汁	
読谷	波平	30	ご飯	みそ汁		
読谷	楚辺	31	サンドウィッチ	コーヒー		
嘉手納	屋良	27	白米(ごはん)	カチュー湯	目玉焼き、ヤクルト	サラダ(レタス、ブロッコリー、ミニトマト)
北谷	上勢頭	28	ご飯	豆腐の汁	漬物	
北中城	島袋	32				
中城	和宇慶	33	ご飯	汁物	おかず	
宜野湾	大謝名	25	ご飯	みそ汁	炒め物	
浦添	前田	38	雑穀ご飯	ゴーヤーの温野菜、生野菜サラダ、納豆、バナナ	みそ汁	
西原	我謝	29	みそ汁	ごはん		
那覇	小禄	35	野菜炒め(ゴーヤ、人参、まいたけ、シーチキン)	卵焼き	みそ汁(わかめ、ネギ)	
那覇	寄宮	36	赤飯	みそ汁	卵焼き、大根のウサチ	
那覇	田原	50	お茶	お菓子	酒	
那覇	泊	34				
豊見城	上田	39	お茶	お菓子		
糸満	西崎	40	ごはん	みそ汁	卵焼き	
南風原	津嘉山	42				
与那原	与那原	41	ごはん	わかめ汁	和え物	
南城	奥武	44	普段の食事			
南城	大里	45				
八重瀬	宜次	43	ごはん	前日の残りの卵とじ	わかめのお汁	
久米島	仲泊	46	パン	コーヒー		
久米島	真謝	47	自分たちが食べるもの			
粟国	浜	49				
座間味	座間味	51	白米	焼き魚	みそ汁	
座間味	座間味	52	ごはん	汁物	主菜(たまご)、副菜	
渡嘉敷	渡嘉敷	53	うちやとー			
官古島	与那覇	54	みそ汁	ごはん	油みそ	
官古島	比嘉	55	お芋	油みそ		
多良間	仲筋	56	ごはん	トーフ汁(わかめ)	天ぷら、かまぼこ、煮物、トーフ、水もボールに入れて供える	
石垣	石垣	57	ごはん、おかゆ	みそ汁(へちま、青菜、豆腐)	千切りの炒め物、和え物	
石垣	新川	58	おかゆ	野菜2~3種(へちま、トーガン)、香の物または酢の物	みそ汁(米みそ使用)	
竹富	西表・祖納	59	自分たちがいつも食べているもの			
竹富	西表・南風見	60	おかゆ	みそ汁		
与那国	与那国	61	コーヒー	カステラ	ヨーグルト	

15日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物(昼)		おやつ(午後)
国頭	辺士名	7	ごはん	おかず	汁物
国頭	安田	8	ごはん	みそ汁	おかず
東	平良	11			
大宜味	塩屋	9			
大宜味	田港	10	ダーク		
名護	宮里	1	ごはん	中味汁	サシミの酢みそ和え
名護	許田	2	ごはん	汁	おかず
名護	大北	3	ごはん	タマナとうふチャンブルー	ダーク(だんご)
本部	北里	14	中味おつゆ	ごはん	
本部	北里	15	白ごはん	パパイヤリチャー	天ぷら(赤魚)
今帰仁	仲宗根	12	ソーメンタシヤー	とりから揚げ	
今帰仁	平敷	13	ご飯	ナーベラー汁(ヘチマ、卵、豚三枚肉)	
恩納	名嘉真	16	なかみ汁	ごはん	ゴーヤーの和え物
恩納	瀬良垣	17	ソーメン汁		ぜんざい
恩納	富着	18	特に決まりがない		
恩納	富着	62	焼きそば	とんかつ	すまし汁
宜野座	惣慶	19	ゆしどーふ	ご飯	ダイコンの和え物
金武	金武	20			ぜんざい
金武	金武	21	ごはん	中身汁	魚フライ、三枚肉、昆布
伊江	西江前	6	重箱	ダグムチ(手作り、餅粉と粉こしあんまぜて蒸したもの)	
伊平屋	我喜屋	4	決まってない		
伊是名	仲田	5	ごはん	大汁	ポロポロじゅうしい
うるま	栄野比	22	ソーミンイリチャー	ポテトサラダ	ロールケーキ、コーヒ
うるま	伊計	23			
うるま	高江洲	24	ご飯	みそ汁	酢の物、団子
沖縄	越來	26	白米ご飯	大根わさび漬	ソーミン汁
読谷	波平	30	ご飯	みそ汁	千切り大根、きんぴらごぼう
読谷	楚辺	31	白米	フーイリチャー、漬物	豆腐と卵のおつゆ
嘉手納	屋良	27	ソーメンイリチャー(ソーメン、ねぎ、ゴマ油)	酢の物(胡瓜)	煮付け盛り合わせ(カマボコ、ごぼう、こんにゃく、昆布、三枚肉)
北谷	上勢頭	28	冷やしソーメン	だんごぜんざい	
北中城	島袋	32			
中城	和宇慶	33	ご飯	汁物(イナムドゥチ)	おかず(クープイリチャー)、和え物(きゅうり、カニカマ)
宜野湾	大謝名	25	ご飯	ゴーヤーチャンブルー	みそ汁
浦添	前田	38	天ぷら(魚、ちくわ、タームの甘辛)	パパイヤとひき肉の炒め	雑穀ご飯
西原	我謝	29	黒米ごはん	みそ汁	煮物
那覇	小禄	35	ヘチマのみそ煮(豆腐、ポーク、卵)	ピクルス(人参、きゅうり、玉ねぎ)	
那覇	寄宮	36	野菜の漬物	こんぶ	ゴーヤ天ぷら、ぜんざい
那覇	田原	50	ぜんざい		
那覇	泊	34			
南風原	津嘉山	42			
与那原	与那原	41	ごはん	中味汁	和え物
南城	奥武	44	普段の食事		
南城	大里	45	ご飯	中味汁	大根、きゅうりの和え物、もずく、きなこもち
八重瀬	宜次	43	ごはん	トーフのみそ汁	小松菜あえ
久米島	仲泊	46	弁当(注文)	ゆーちぐみー	
久米島	真謝	47			
粟国	浜	49	三枚肉	豆腐	
座間味	座間味	51	白米	小鉢	みそ汁
座間味	座間味	52	ごはん	煮つけ	
渡嘉敷	渡嘉敷	53	団子(りんがく)		
宮古島	与那覇	54	ごはん	汁物	人参シリシリ、もずく酢
宮古島	比嘉	55	ご飯	魚の煮付け、パパヤの漬物	冬瓜の汁物
多良間	仲筋	56	中味汁	ごはん	天ぷら、かまぼこ、トーフ三枚肉、コンブ、バナパンピン
石垣	石垣	57	冷やしソーメン		
石垣	新川	58	白ごはん	スシシーまたは大根、人参などのチャンブルー	香の物または酢の物
竹富	西表・祖納	59	自分たちがいつも食べているもの		ぜんざい
竹富	西表・南風見	60	いのししチャンブルー	サヨリから揚げ	
与那国	与那国	61	牛汁	ごはん	煮物(三枚肉など)、刺身

15日のお供え物							
市町村	字	回答者No.	お供え物(夜)			その他コメント	
国頭	辺士名	7	大皿盛(カマボコ、天ぷら、こんにやく、からあげ魚(ミジユン)、三枚肉、とりからあげ、こんぶ)	中味汁	もち(紅芋味)	オードブル、さしみ、ウムニー、スイカ	
国頭	安田	8	ソーキ汁(イカ入り、シブイ、ソーキ)	重箱(ごぼう、三枚肉、からあげした魚、カニカマ天ぷら、カステラかまぼこ、とりからあげ、ウインナー、厚揚げ豆腐)	オードブル、田芋(揚げ)、イカ酢みそ和え、お菓子	寿司	
東	平良	11	ごはん	中身汁	重箱(三枚肉、カマボコ、ごぼう、昆布、こんにやく、揚げ豆腐、天ぷら(魚、イカ)、田芋)	オードブル(紅芋天ぷら、魚フライ、アスパラガス炒め、エビ天ぷら、ウインナー、チキン、チクワきゅうり、こんにやくの炒め)	
大宜味	塩屋	9	重箱				
大宜味	田港	10	重箱				
名護	宮里	1	ごはん	肉、豆腐、タマゴ、チンゲン菜汁	クープイリチャー		
名護	許田	2	ごはん	汁(冬瓜入り豚ソーキ骨汁)	野菜炒め(ゴーヤーチャンプルー)、クルクンの葉揚げ	モチ・菓子 夕食御飯は夕方早めにお供えしその後、オードブル盛皿、寿し盛皿、重箱モチセットを備えている	
名護	大北	3	重箱(肉煮つけ、赤かまぼこ、あげとうふ、こんぶ煮つけ、エビ、豚かつ、ゴーヤ天ぷら、きくらげ天ぷら)				
本部	北里	14	中味おつゆ	ごはん、にぎり寿司	重箱	オードブル(肉、豚肉、ごぼう、エビフライ、ポテト、サラダ、鶏のから揚げ、エビチリ、イモクジテンブラ)、和え物(しいたけ、肉、こんにやく)	もち(あんもち)
本部	北里	15	白ごはん	中味お汁(中味、シタケ、ショウガ、小ねぎ)	和え物(キュウリ、ワカメ、ほたて貝)、ウミチリ(送りのダンゴ)	重箱	もち(白、あんこ)
今帰仁	仲宗根	12	手羽中からあげ、もずく豆腐、海老天、(ごぼう、竹の子、豚肉、こんにやく、カマボコ、煮物)、サーターアンダギー	ソーキ汁(ソーキ、大根、昆布)	重箱(赤・白カマボコ、ごぼう、三枚肉、昆布、天ぷら、田芋、揚げ豆腐、こんにやく)		
今帰仁	平敷	13	ご飯	中味汁(中味、しいたけ、こんにやく、干しいたけ)	重箱(揚げ豆腐、田芋からあげ、こんにやく、魚天ぷら、煮ごぼう、三枚肉、結び昆布、赤・白カマボコ)		
恩納	富着	18	大皿盛り	もち	団子	ビール	
恩納	富着	62	ごはん	なかみ汁	ウークイ(ごはん、なかみ汁、ごちそう(皿に盛る)、酢の物)	ふーチャンプルー、漬物	
宜野座	惣慶	19	イナムドッチ	ご飯	漬物	重箱	モチ
金武	金武	20	ご飯	中身汁(中身、こんにやく、しいたけ、ねぎ)	枝豆、菓子	もち	重箱(かすてらかまぼこ、赤かまぼこ、ごぼう、豆腐、三枚肉、昆布、魚天ぷら(メルルーサ)、エビフライ、以下天ぷら)
金武	金武	21	もち	重箱(魚天ぷら、ごぼう、昆布、かまぼこ、豚肉、こんにやく、豆腐)	オードブル(エビ、うずら卵、大葉芋、魚の南蛮揚げ、ナス)	寿司(巻き、いなり)	魚、田芋パイ、野菜天ぷら、三枚肉、昆布、和え物(大根、きゅうり、中華イカ)、田芋のからあげ、菓子
伊江	西江前	6					
伊平屋	我喜屋	4	ソーキ汁	さしみ	ソーメン汁	ごはん	
伊是名	仲田	5	ごはん	大汁、小汁	チャワキー七品(エビの天ぷら、魚の天ぷら、カステラ、三枚肉、昆布、生菓子、ごぼう)、ウサチ		
うるま	栄野比	22	にぎり・いなり寿司	肉汁	ちやわき(エビ、カボチャ、しいたけ、ターンムパイ)、スベリヒュー(ニンブトウカーの和え物)、お菓子	重箱セット	
うるま	伊計	23					
うるま	高江洲	24	ご飯	イナムドッチ	千切り大根イリチャー、ウサチ、煮物、揚げ物、酢の物		
沖縄	越来	26	白米ご飯	アース汁	重箱に供えた豆腐、三枚肉、昆布、ごぼう		
読谷	波平	30	ご飯	中味汁	エビフライ、揚げ豆腐、もずく天、ごぼう巻き、三枚肉煮つけ、春巻き、魚フライ、オードブル		
読谷	楚辺	31	ウークイ団子、シーマミ豆腐、エビ、チキンのから揚げ、チンヌク、肉巻き、	揚げ豆腐、カマボコ、昆布、ゴボウ、三枚肉の煮付け	もち	寿司	

15日のお供え物

市町村	字	回答者 No.	お供え物(夜)				その他コメント	
嘉手納	屋良	27	白米(ごはん)	ソーキー汁(ソーキー、とうがんと、昆布)	天ぷら(野菜天ぷら、魚、イカ、田芋)	酢の物(胡瓜)		
北谷	上勢頭	28	ご飯	豆腐のみそ汁	煮物、漬物		カタシー	
北中城	島袋	32						
中城	和宇慶	33	重箱	和え物	汁物			
宜野湾	大謝名	25	みそ汁	ごはん	和え物			
浦添	前田	38	ソーメン汁(ネギ)	雑穀ご飯				
西原	我謝	29	重箱(9品)	皿盛	おすし(助六)	鯛、筑前煮、ピザ、盛菓子		
那覇	田原	50	ソーキ汁	ごはん	重箱料理	もち	おかし、果物	
那覇	小禄	35	ソーキ汁(ソーキ、大根、しいたけ、こんぶ)	ポテトサラダ				
那覇	寄宮	36	皿重箱	中味汁	赤飯、あん餅、白餅	自家製のオードブル	おかず、酢の物	
那覇	泊	34					(夜)祖先のウチカビ5枚、白カビ3枚線香15本、本人、親のもの、妻の生家のもの3つ。ウクタンリンサーミソウラーニお墓参りする所もある。サーミソウラーニ(南部方面これが本物)	
豊見城	上田	39	白ご飯	イナムルチの汁	重箱	もち	オードブル刺身、酒、ジュース、ヨーゴ、盛り菓子	うちかび
糸満	西崎	40	ごはん	中味汁	えびフライ、揚げ豆腐、きゅうり、大根の和え物、みかんゼリー			
南風原	津嘉山	42	にぎり寿司	中身汁	ディンガク、三枚肉、昆布、ごぼう			
与那原	与那原	41	ごはん	中味汁	さしみ	あえもの、オードブル	ワークウダーク	
南城	奥武	44	ごはん	中味汁	さしみ、もずくの和え物、だんご	重箱9品	もち	
南城	大里	45	重箱	もち	中味(豚の中味、しいたけ、赤肉、こんにゃく、かつおだし)			
八重瀬	宜次	43	重箱	もち	白ごはん	ソーメンのお汁	トマトの卵とじ	
久米島	仲泊	46	オードブル(注文)(三枚肉、赤かまぼこ、揚げトーフ、巻きずし、からあげ、ウインナー、肉炒め)	ゆーちぐみー(手作り)				
久米島	真謝	47	大皿(三枚肉、揚げ豆腐、魚天ぷら、イカ天ぷら、赤かまぼこ、カステラかまぼこ、ごぼう、こんにゃく、昆布)	グルクンから揚げ	ごはん	中身汁		
粟国	浜	49						
座間味	座間味	51	白米	さしみ	肉汁			
座間味	座間味	52	重箱					
渡嘉敷	渡嘉敷	53	中身汁	ご飯	重箱料理等		昔はちゃんと3食供えていたが90代になってしていない	
官古島	与那覇	54	重箱(揚げ豆腐、煮物(三枚肉、昆布、こんにゃく、大根)、魚天ぷら、エビフライ、赤かまぼこ、かすてらかまぼこ)	なかみ汁	あずきご飯	さしみ、アーサ天ぷら、ネンジュモとあずきの煮物、ニガナのピーナッツ和え	寿司盛り合わせ	果物盛り合わせ、生菓子盛り合わせ、さとうきび
官古島	比嘉	55	重箱	もち	ジュージーのおにぎり	さしみ、和え物(スベリヒユ)、果物、お菓子		
多良間	仲筋	56	大皿盛(魚天ぷら、あげトーフ、カマボコ、エビフライ、野菜煮付、もち、魚フライ、刺身、お菓子、肉煮付)					
石垣	石垣	57	重箱(七品)	オードブル、煮物、さしみ、香物	もち(18個)	ごはん	汁、送りソーメンのすまし汁(かまぼこ、錦糸卵、ネギ)	
竹富	西表・祖納	59	赤飯	なかみ汁	ウサイ皿盛(中皿)	ウルリウサイ(重箱、主に9品、材料は決まっていない、各家庭にて変わる)	さしみ、ウフリシューノー(汁お椀にカマボコ天ぷら他、汁なし1対)	重箱(米)
竹富	西表・南風見	60	重箱	さしみ				
与那国	与那国	61	吸物(鶏肉)	煮物	重箱(肉、豆腐、天ぷら、かまぼこ)			

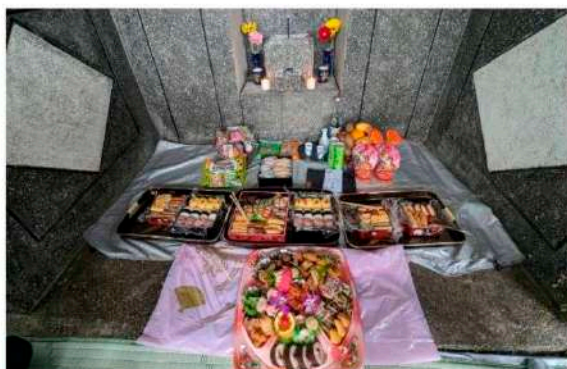
2 アンケート調査（島野菜・行事食）データ

（5）十六日祭・清明祭・盆行事関連写真

(1)十六日祭



照屋家[石垣市新川/2025.2.13]



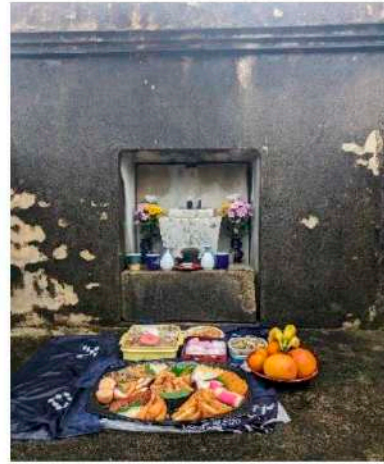
新盛家[石垣市真栄里/2025.2.13]



宮良家[石垣市石垣/2025.2.13]
*雨天のため家の仏壇でのお供えと祈願の様子



當山家[石垣市石垣/2025.2.13]



玉寄家[石垣市石垣/2025.2.13]



大濱家[石垣市登野城/2020.2.8]

(2)清明 祭



金武御殿による玉陵御清明祭[那覇市首里／2018.4.6]



伊是名玉御殿の清明祭[伊是名村／2020.4.3]



謝名門中の神清明祭[うるま市平安座／2019.4.7]



謝名門中の清明祭[うるま市平安座／2019.4.7]

【北部地域】盆行事



国頭村辺土名 13日(夕食)



国頭村辺土名 15日(夕食) [大皿盛: カマボコ・天ぷら・こんにゃく・三枚肉・鶏唐揚げ・から揚げ 魚(ミジユン) [右]、さしみ、ウムニー他]



今帰仁村仲宗根 15日(夕食)



本部町北里 15日(夕食)



名護市許田 15日 [ウークイ直前のお供え料理]



恩納村富着 13日(夕食)



伊是名村 中日(昼食)



伊江島字西江前 中日(昼食)

【中部地域】盆行事



沖縄市嘉間良 中日 (10時)



沖縄市嘉間良 15日 (夕食)



沖縄市池原 15日 [ウークイ直前に追加されたお供え物]



うるま市高江洲
15日 (夕食)
[お供えのウサンミ (重箱)]



うるま市栄野比 15日 (夕食) [お供え物とニンブトゥカー和え物 [右]]



うるま市伊計 15日 (夕食) [お供えの重箱]



読谷村楚辺 中日 (昼食) [マーミ汁]



西原町我謝 15日 [ウークイの直前に再度簡単な夕食を供える]

【那覇・浦添地域】盆行事



那覇市小禄 15日(夕食)

那覇市小禄 15日〔ウークイに際し、玄関にも仏壇と同じように供える〕



那覇市寄宮 13日(夕食)〔ショウガの葉入りウンケーजूシー〕



那覇市古波蔵 13日(夕食)〔左列上：モズクの寒天寄せ／左列中央：煮豆／左列下：ウンケーजूシー／中央上：酢の物／中央中央：ウムクジアンダギー／右列上：ジーマーミ豆腐／右列中央：田芋ディンガク／右列下：アーサ汁〕



那覇市古波蔵 中日(昼食)〔ソーメン汁 ゴーヤーチャンプルー〕



那覇市古波蔵 15日(夕食)



浦添市前田 15日(朝食)

【南部地域】盆行事



南風原町津嘉山 中日（昼食）



豊見城市 15日（夕食）



八重瀬町 13日（夕食）〔ウンケー
ジューシー〕



南城市大里
15日（夕食）



南城市大里 15日（夕食）〔重箱〕



南城市玉城字奥武 15日
ウーケイ風景〔玄関前〕



糸満市 旧盆3日間の料理

【周辺離島地域】盆行事



渡嘉敷村渡嘉敷 15日(夕飯)



座間味村 15日(夕食)〔皿盛り〕



座間味村 15日(夕食)〔お供え重箱〕



座間味村 13日(昼食)〔ウンケーダーク：お迎え団子〕



座間味村 13日(夕食)



久米島 15日(夕食)〔重箱四つ組〕



粟国村 中日(昼食)〔冷しソーメンとマージン(もちきび)〕



粟国村 中日
〔ソーキ汁〕

【宮古地域】盆行事



宮古島市字東仲宗根 13日(夕食) [ジューシー、汁物、さしみ、煮つけ等]



宮古島市字東仲宗根 13日(夕食) [ウンケージューシー、お汁(ワーブニ他)、さしみ、エビチリ、フライドチキン、酢の物、ヨーグルト(マンゴー入り)]



宮古島市字東仲宗根 中日(昼食) [そうめん(きゅうり、錦糸卵つき)、天ぷら(魚)、ポーポー]



宮古島市字東仲宗根 中日(夕食) [焼き魚、さしみ、焼きえび、汁物、酢の物等]



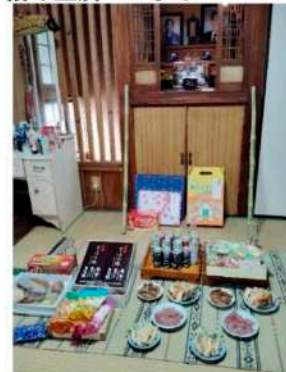
宮古島市下地与那覇 15日(夕食) [中味汁(メドハギの箸付)、重箱、餅、寿司、煮付け、さしみ]



多良間村仲筋 15日(夕食) [重箱と大皿盛: 魚てんぷら・揚げ豆腐・かまぼこ・エビフライ等]



宮古島市伊良部池間添 中日(夕食)



宮古島市伊良部池間添 15日(夕食)

【八重山地域】盆行事



石垣市宇新川 15日(夕食)〔重箱の餅・菓子類と大盛皿〕



石垣市宇新川 15日(夕食)〔高膳のお供え：ご飯・汁物・さしみ・煮付け等〕



石垣市石垣 中日(昼食)〔りょうぐぶん：九ツ品〕*本文 126 頁参照

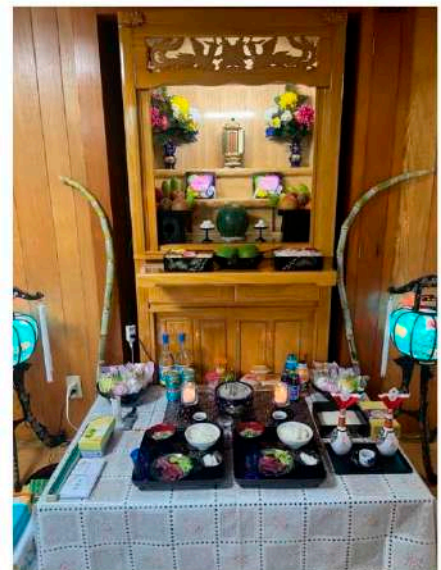
- 大平
- イモの田麦
- すの物
- 小平
- 香の物焼き塩
- 野菜の天ぷら
- モチ米ご飯
- さとう天ぷら
- 烏豆煮の汁



石垣市石垣 15日(夕食)



竹富町西表祖納 お盆の供物ウサイ(9品)



竹富町西表南風見 15日(夕食)〔重箱と膳のご飯・汁物・さしみ等〕

3 調査協力機関・協力者一覧

「調査協力機関・協力者一覧（敬称略・五十音順）」

調査協力機関・協力者一覧（敬称略・五十音順）

本事業を実施するにあたり、多くの方々の御協力をいただきました。ここに記して御礼申し上げます。

【機関・団体・法人】（22 機関）

石垣市教育委員会 一般社団法人琉球料理保存協会 沖縄県教育庁文化財課 沖縄県食生活改善推進員連絡協議会（全国食生活改善推進員団体連絡協議会） 沖縄県農林水産部園芸振興課 沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課 沖縄県保健医療部健康長寿課 沖縄県立図書館 沖縄県立博物館・美術館 鹿児島県立図書館 公益社団法人沖縄県栄養士会 国立劇場おきなわ 首里城公園友の会 尚古集成館 竹富町健康づくり課 竹富町食生活改善推進員協議会 竹富町波照間公民館 那覇市歴史博物館 文化庁 都城島津邸 株式会社雄山閣 琉球料理ユネスコ無形文化遺産登録推進委員会

【個人】

「調査協力員」（48 人）

東末子 新垣喜美子 井口学 石川浩之 稲福英子 稲福政斉 入仲本照子 伊禮照美 岩渕そよ 大里勇貴 大濱由佳 親泊由美子 加藤朋美 金井清子 金城笑子 金城秀子 金城助 崎浜喜久江 佐和田一八 島袋綾乃 城間亜紀子 玉城ツヤ子 田村卓也 知念シゲ 知念たか子 渡名喜洋子 友利康子 仲里信子 名嘉眞貴子 仲村佐江子 根路銘弘美 南風本洋太 原聖子 比嘉清美 外間千枝子 前田美恵子 前泊勝人 松堂忍 宮川典子 宮城幸子 宮里玲子 宮平ふさ子 宮良美恵子 諸見里美 山内久美 山里昌毅 山城清子 與儀文子

「アンケート回答者及び話者」（73 人）

安次富和美 新垣喜美子 新垣キヨ 新垣美津枝 稲福英子 稲福勝子 大城千代子 大城弘子 大城瑠伊子 太田勝子 大嵩安幸 大嶺徳子 荻堂恵美子 嘉数ノリ子 金井清子 宜野座静子 金城秀子 金城浩子 幸喜明子 崎浜美代子 佐久本洋子 島袋美幸 下地ハツエ 城間米子 新垣英子 新里千代子 新里初江 武島信邦 武島禮子 田仲律子 玉城ツヤ子 玉城正則 玉城吉江 玉城ヨネ 知念シゲ 知念たか子 津嘉山千代 照屋カズエ 照屋砂子 当真房子 桃盛全助 當山安雄 渡名喜洋子 仲底善章 仲宗根智子 名嘉眞貴子 仲村明美 仲村佐江子 仲村美智子 名嘉山吉子 野原彩花 比嘉清美 比嘉芳江 富底利一 古堅敏子 外間千枝子 星璋子 前黒島民子 前泊静江 前泊秀昌 松堂忍 宮城幸子 宮城知里 宮城美佐子 宮平清美 宮良美恵子 山内久美 山里敏子 山根慶子 與儀信子 與儀文子 与那愛子 饒平名正子

「その他調査協力者」（29 人）

内原節子 浦崎康樹 大城乃愛 大城レベッカ 大仲真綾 大濱憲二 我部一耀 川上麻凜 川端祥人 金城光士郎 國場琉聖 島尻二夢 新盛エミ子 高江洲敦子 玉寄道子 知念小春 照屋寛公 照屋寛 照屋真利子 照屋美花 照屋充子 當山令子 仲村静子 成底るるか 仲原和樹 西田龍一郎 浜端宏匡 村大輝 山城寛太

令和6年度文化芸術振興費補助金「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
「琉球・沖縄の伝統的な食文化」調査研究と発信事業
—祖霊祭祀の行事食と「医食同源」の食思想が根付いた食文化—

2025年3月 初版

編集 一般財団法人 沖縄美ら島財団
総合研究所 琉球文化財研究室
発行 一般財団法人 沖縄美ら島財団
沖縄県国頭郡本部町字石川 888 番地
TEL 0980-48-3645
FAX 0980-48-3900
印刷 丸正印刷株式会社