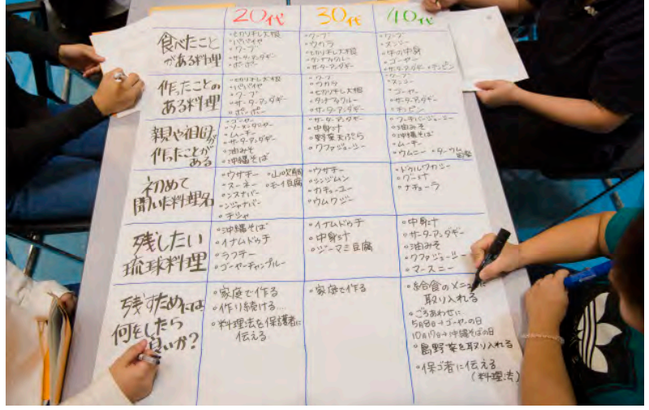
伝統食を囲んで、健康的な食生活を

対象地	沖縄県　（人口 1,442,243 人［平成 27 年 1 月現在］）
対象者	公立保育所、認可保育所、認定こども園、 小規模保育所等に勤務する保育所栄養士・調理員、保育士
参加人数	181 名
実施場所	沖縄県総合福祉センター
研修名	平成 28 年度児童福祉施設等給食担当職員研修
主催者	沖縄県社会福祉協議会 福祉人材研修センター
講演	今さら聞けない琉球料理 沖縄県における食の実態と背景（70 分）
グループディスカッション	琉球料理の実践・継承のために保育所ができることとは（90 分）

食生活改善のために、伝統食が見直されています。代々受け継がれてきた伝統食を、子どもたちやその先の世代へ伝えていきましょう。



参加者の年代別に、琉球料理を「食べたことがある」「作ったことがある」「親や祖父母が作ったことがある」「初めて聞く」に分けて書き出す。「残したい琉球料理」は何か。そして「残すために何をしたらいいか」を考える

おじぃ、おばぁが大切にしてきた島の食文化を子どもたちに伝え、百年先まで繋げていく

長寿県として男女共に平均寿命1位の座を保持してきた沖縄県。戦後、食の欧米化などを背景として生活習慣病が増加。平均寿命が短くなってきており、食生活の見直しが最重要課題となっている。

沖縄の伝統的な食文化の普及に努める講師の嘉陽さんは「若い頃は、箱買いしたポーク缶を親が下宿先によく送ってくれました。チャンプルーにはこのポーク缶が必須だと思っている人も多いですが、本来は時間をかけて下茹でした豚肉を使って炒めます。ポーク缶なら手早くコクが出せると重宝されて沖縄の家庭に広く浸透し、いつしかこの味に慣れて高脂肪食を好むようになったのでしょう」と解説した。沖縄では古くから料理を「クスイムン」と呼び、体に良いものを食すという医食同源の考えが基本にあり、これこそが長寿の秘訣でもあった。しかし、その食文化の継承が絶たれつつあり、すでに子どもたちの肥満率や虫歯率の形で表れ始めている。嘉陽さんは子育て世代のパパ・ママの意識を変えることで子どもたちの健康を取り戻そうと、途絶えかけている琉球料理を紐解き、自身が主宰する料理教室で伝えているのだ。

そこで最初に教えているのが「出汁」。沖縄の出汁の特徴は、「鰹出汁」と「豚出汁」。沖縄の出汁は豚の出汁骨（豚骨）を1時間ほど中火で煮出し、一旦冷まして上に固まった脂肪分（ラード）を除いたすっきりとしたコクが特徴的だ。また、琉球王朝時代には北海道から取り寄せた昆布を中国の皇帝に贈り、貿易が成功したともいわれ、昆布を使った料理も多い。

「皆さんは、チャンプルーと、イリチーの違いがわかりますか?」との質問から『今さら聞けない琉球料理』と題した講演の本題へと進む。独特な料理名と、その調理法や味が結びつかない参加者も多く、伝統的な料理名を書き出すグループワークでは、嘉陽さんに質問をする手が次々に挙がった。模造紙が料理名で埋め尽くされると、後世に残したい料理を絞り込み、それを継承するために何をすべきかを考え、発表し合った。「行事食を手作りで家族にふるまい、その料理の意味などを子や子孫に伝えていく」「子どもにも受け入れやすいお菓子を入り口にしてはどうか」という意見も上がり、多くの参加者が頷いていた。

「私は小さい頃は咳が出やすい体質で、薬草入りのシンジムンを飲ませてもらったことを、冬になると思い出します。現代の子どもたちに、『冬はチデークニー（島人参）が旬だから、いっぱい食べて風邪の予防に努めよう』などと言えるようになってほしいんです。そのためには大人が子どもに伝えなくてはいけません。外食や不健康な食品の摂取を減らし、食べること、調理することへの意識をみんなで立て直す時が来ています」と熱く語った。料理教室では小学4年生以上を対象とした子ども向けのクラスもあり、包丁の持ち方、調味料や材料の計量の仕方など基本から丁寧に教えているという。その後に初めて挑戦する料理が出汁巻き卵で、一回目はほとんどが失敗作。二回目にどうすればうまくいくかを考えて試し、三回目に自分のものになるのが料理なのだと、嘉陽さん自身も師に教わり、繰り返してきたそうだ。

子どもたちがやがて大人になり、家庭で手作りの健康的な食事、沖縄の伝統食を囲む時間が増えれば、またその次の世代に繋がっていく。百年先を見据えた食卓を、根気強く伝えていかなくてはいけない。

医食同源の食べ方から遠ざかった世代の社会人にとって「今さら聞けない琉球料理」という直球の講演テーマは入りやすい

世代の幅を活かしたグループディスカッションで、家庭での琉球料理の年表が見え、大切にしたい食卓の風景が見えてくる

講師紹介

よんなーフード 料理講師
フードコーディネーター
嘉陽かずみ
かようかずみ：気軽に愉しみながら琉球料理を習得できる「よんなーフード・嘉陽かずみ料理教室 303」を 2007 年に開設。県外への出張料理教室も数多く実施、琉球料理の普及に努める