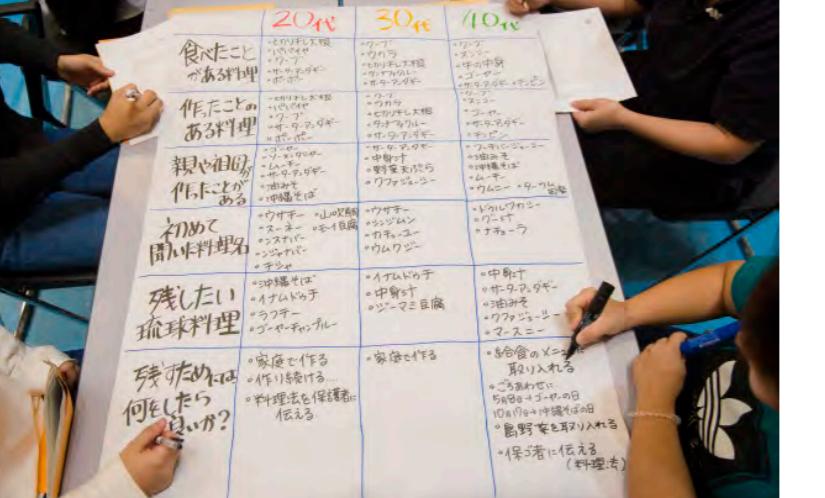


伝統食を囲んで、健康的な食生活を



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

て表れぬとしている。豊臣秀吉に「二重の城」として、時代のパパ・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くのだ。

で、薬草入りのシンジムンを飲ませてもらつたことを、冬になると思い出します。現代の子どもたちに、『冬はチデータクニー（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つてほしいんです。

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。

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

長野県として男女老少に愛される病院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。平均寿命が短くなつてきており、食生活の見直しが最重要課題となつてゐる。

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、箱買いしたボーケ缶を親が下宿先によく送つてくれました。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。ボーケ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か」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である。

「に回る」が用語分(子)ー」を除し
たすつ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、チャンブルーと、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
き出すグレープワークでは、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取り口にして
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
もらつたことを、冬になると思い出し
ます。現代の子どもたちに、『冬はチ
ークニー(島人参)が旬だから、いつ
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つてほしいんです。」

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家庭から丁寧に教えていくという。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ければいけない。

The image consists of two parts. On the left, there is a circular portrait of a woman with short brown hair, smiling. On the right, there is a photograph of several people, mostly women, sitting around a table in what appears to be a cooking workshop or classroom setting. They are looking at papers and some have their hands on the table.

おじい、おばあが
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

汁」。沖縄の出汁の特徴は、「鰹出汁」と「豚出汁」があり、二つを混ぜるなど料理に合わせた使い方があるといふ。豚出汁は豚の出汁骨（豚骨）を1時間ほど中火で煮出し、一旦冷まして

A close-up photograph of a person's hands as they write in a notebook. The person is wearing a blue long-sleeved shirt. The notebook has some printed text and a small logo on it.

A close-up photograph showing a person from the side, wearing a yellow jacket over a grey vest and a blue shirt. They are holding a white document with Japanese text and diagrams, looking down at it intently.

A photograph showing a group of people, predominantly women, seated at long tables in a large conference room. They are focused on their work, with many looking down at papers or forms on the tables. The room has a formal, professional atmosphere, likely a training session or a meeting.

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



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。