

沖縄県

ヌチダスイ
沖縄のグルメはおばーの命薬

地元の旬の食材を使い、料理し提供することによって、人々の美と健康に影響を及ぼすのだということは、古くから言い伝えられてきた食習慣で薬膳でもある。

苦菜やゴーヤーも普段から、好んで使う食材ではないと思われるが、戦中、戦後をたくましく生き抜いてきたおばーの工夫や知恵が、いろいろなグルメを生んできた。

ソーキそば

お馴染みのそばであるが、そば粉は一切、使われていない。小麦粉のみで作られ、麺はかん水や、薪を燃やして作った灰汁を加えて打たれる。製法は中華麺やラーメンと同じである。麺は太めのネジレ麺。スープは和風出汁もあるが、かつては、豚骨の（清湯スープ）が多かったが、現在は、県民好みの鰹出汁の薄味がほとんどとなっている。

トッピングは豚の骨付き（ソーキ）バラ肉、沖縄産かまぼこ、小ね



ソーキそば

ぎが具材で、薬味として紅しょうがやコーレーグス（島唐辛子の泡盛漬け）を用いる。

おばーはバラ肉の余分な脂をそぎ取ってから煮込むのを決して忘れないところが、こだわりといえる。

ゴーヤーチャンプルー

食材が毎回かわるのが特徴であり、旬のものを何を混ぜてもよいのである。おばーに今日のレシピを聞いても、特別に洒落たものはないと一笑されるだけである。強い太陽の光を受けて育った、旬の野菜を用いることがおばーの矜持のようだ。ゴーヤーを縦半分に切って種とわたを掻き出し、厚さ3ミリくらいに薄切りにして塩でもみ、10分くらい塩水に漬け置きすると、苦味を軽減させることができる。シイタケやニン



ゴーヤーチャンプルー



ミミガー

ジンを短冊切りにし、ポークと豆腐とゴーヤーをサラダ油で炒め、調味料を加え、溶き卵をかけまわすことで上がり。ゴーヤーは高温で調理してもビタミンCが減らないことから美容に良いとして、話題になり、最近では全国のデパートでも手に入るようになった。

また、家庭でもプランターで栽培し、収穫できるようになった。抗酸化物質と動物性蛋白質を組み合わせると抗酸化力がアップするといわれているので、暑い夏を乗り切るための一品として、いかがでしょうか。

ミミガー

沖縄の郷土料理で豚の耳のこと。茹でたものを細切りにして、酢、辛子味噌、ピーナツバターなどで和えて、召し上がれ。コリコリとした軟骨で、お酒のつまみにもぴったりである。コラーゲンを多く含み、お肌にもよさそうです。その上、おばーはしっかり噛むことを勧める。

（宮里好益・59回記）