

日本ふうど記(食と風土の日本探訪)その五十一

食の「なんくるないさー」(沖縄県)

沖縄方言「なんくるないさー」の意味は「なんとかなるさ」とされています。本来は「まくとうそーけーなんくるないさ」という定型句で、その意味は「人として誠のことをすれば何とかなる」。だから「なんくるないさ」は楽観的なたけの言葉ではないのです。挫けず正しい道を歩めば良い日が来る、という沖縄を象徴する言葉のように思えます。

十七世紀初頭から薩摩藩に支配され、明治維新後も本土と異なる扱いを受け、太平洋戦争での戦禍、戦後はアメリカ軍基地問題。十五世紀に成立した琉球王国は日本・中国に西属し、東



沖縄そば

南アジア諸国との貿易で栄えていました。日本本土よりよほど世界に開かれていたわけで、もし、琉球王国が海洋立国として独立していたら歴史は、と想像したくなります。

◎医食同源、クスイムン

琉球王国の時代から、中国、朝鮮、東南アジア諸国と交流していた沖縄は、食の面でもそれらの国々の影響を受けてきました。例えば「ブタに始まりブタに終わる」といわれる琉球料理は中国の影響。琉球王国は仏教の影響が薄く、本土のような肉食禁忌がなかったため(牛肉は禁止)、豚肉料理が発達しました。内臓から耳、足、血液までを料理の材料にします。豚肉との栄養バランスのため不可欠な昆布は、十八世紀に北海道から入ってくるようになりました。

琉球料理は宮廷料理と庶民料理に分けられます。庶民料理は生活の知恵が生き、栄養バランスも整えられています。安い食材でも「なんくるないさー」なのです。沖縄の高齢者は、食べ物のことをクスイムン、又チグスイと言いますが、薬、命の薬という意味です。つまり、医食同

源。日本一の長寿県の秘密もこのあたりにありそうです。ただ最近では、アメリカ文化の影響などで食生活が変化しているとか以下、沖縄県らしい食べ物を紹介しましょう。

豆腐は「豆腐の島」と呼ばれるほど欠かせない食べ物。本土の豆腐より数倍大きく、生で食べるほか、チャンプル(炒め物)、揚げ物などで使われます。子どもから高齢者まで親しまれているのが沖縄そば。小麦粉の麺で、うどん、ラーメンに近い麺類です。スープは意外にあつさりしています。

沖縄の野菜として有名なゴーヤ。苦瓜(にがうり)とも言われますが、正式名称はツルレインシというウリ科の植物です。ビタミンCが豊富な健康食品として人気があります。菓子の代表はサーターアンダーギー。サーターは砂糖、アンダーギーは揚げ物という意味。いわば沖縄風ドーナツ。ルーツは中国の菓子です。



サーターアンダーギー

高性能浄水器 レンタル継続中!!

安全でおいしい水を
●たっぷり使えて月々たったの
1,575円(税込)

月々1,575円で美味しく安全なお水を飲みませんか?
容量が大きいのでふんだんに調理水につかえます。
トリハロメタン(臭気)も強力に除去します。



高齢者も快眠(番外編) 枕と寝返り



睡眠中は30回くらい寝返りをうつものです。一晩中、そのままの姿勢で眠るということはありえませんし、寝返りをうたないと身体的一部分だけが圧迫されるため、血液やリンパ液の流れが悪くなります。

楽な寝返りのために大事なことは枕。上を向いて寝転び、左右どちらかに寝返りをうつ横を向きます。この時、顔の中心から胸元にかけての線が一直線で床面と平行、これが適切な枕の高さです。つまり、頭部が枕の上で楽に回転する高さ。これなら寝返りがうちやすいのです。上を向いて寝た時は、15度くらい頭が起き上がる枕の高さになります。枕の幅も寝返りのために50cm以上は必要です。体型などで枕の適切な高さは違ってきますから、目安と考えて下さい。

★ゴーヤ煮★

- ①ゴーヤ(200g)の種とワタをきれいに取り(きれいに取れると苦くない)薄切りにして茹でておく
- ②鍋に水、しょうゆ30cc、砂糖50g、酢20cc、削り鰹6g、白ゴマ10g、ちりめん5gを入れ煮立て
- ③その中に茹でたゴーヤを入れ、時々混ぜながら30分くらい煮詰めて水気がなくなったら完成

●私は1度にゴーヤ1kg(7本くらい)くらいを使い、大鍋でつくります。

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。

わが家の自慢料理

〈松山市 寺田純子様〉

