



文化庁

令和7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



一般財団法人

沖縄美ら島財団
Okinawa Churashima Foundation

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 —

琉球・沖縄の伝統的食文化とは？

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。

チムのお汁とチムシンジ

豚レバーと赤肉、島人参が定番の取り合わせ

〔新垣慶子氏提供〕

「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で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、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」の食思想は、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。

現在も県民に親しまれている養生食をいくつか紹介します。



アーサの汁

夏負け時の食欲を取り戻す汁物

〔新垣慶子氏提供〕



カチューユー

香り高いかつお節をたっぷり使った滋養食

〔新垣慶子氏提供〕



ナーベラーンブシー

のどの渇きを止め、熱を除く夏野菜

〔新垣慶子氏提供〕



アシェビチ

足、膝に効用があるとされ高齢者は好んで食す

〔西大八重子氏提供〕



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）とジューバク（重箱）があります。

ウサンミは中国の三牲の影響とされる豚・鶏・魚からなる供物で、中国にルーツをもつ久米村で清明祭等に供えられました。一方ジューバクは豚肉、魚などのてんぷら、豆腐、煮しめなどを重箱に詰めたもので、ウサンミや日本の饗応料理の影響を受けつつ祖霊祭祀の行事食として県内に広く普及、定着したものです。沖縄では祖霊祭祀の行事食に豚肉や鶏肉、魚介類が用いられてきました。

島嶼県の沖縄では島々により様々な供物がみられます。本島中部うるま市の平安座島では塩漬けの日干し魚（スーシカー）がお盆には特別に供えられ、これは周辺地域でも確認できます。また、石垣島の特定の家々では法事料理の霊供盆がお盆の中日などに供えられます。

このように沖縄の祖霊祭祀は中国や日本の影響を受けながらも、在来の食文化と融合した多種多様な行事食が育まれています。



ジューバク(那覇市)



ウサンミ(那覇市久米)



スーシカー(平安座島)

島野菜の利用にみられる世代間格差と普及・継承への課題

沖縄県が紹介している伝統的農産物「島ヤサイ」28品目（以下、島野菜）について、世代ごとの利用状況を調査した結果、認知度や食経験、調理経験、使用頻度、利用理由のいずれにも世代間の違いが見られました。特に、島野菜を使った食文化は若い世代にはあまり根付いていない傾向が伺えました。10～20代は料理をする機会が少ない一方で、30～60代では料理の頻度が高く、日常的に島野菜を取り入れている様子が見られました。また、島野菜を利用する理由についても、若年層は「好きだから」といった嗜好が中心であるのに対し、高齢層では入手しやすさや機能性の高さなど、健康を意識した理由が多いことが分かりました。これらの結果から、島野菜を広く普及させ、若い世代へ受け継いでいくためには、生活スタイルに合わせた体験の場づくりや、分かりやすい情報提供が大切であると考えられます。



霊供盆(石垣島)