

郷土の味めぐり



Vol. 5

チャンプルー 沖縄県

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。

“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。

郷土の味めぐり、第5弾ではチャンプルー料理についてお伝えします。元々沖縄県の家庭料理であったものが日本中に広まったもので、今回はその中でも有名なゴーヤーチャンプルーと、シンプルかつ美味しいソーミン(そうめん)チャンプルーのレシピをご紹介します。

チャンプルー

チャンプルーとは沖縄県の方言で「ごちやませ」という意味です。その名の通り、チャンプルーは豆腐や野菜など、様々な食材と一緒に炒める料理で、使用する食材によって名前が変わります。例えば、ゴーヤーをメインとしたものをゴーヤーチャンプルーと呼び、豆腐がメインのものを豆腐チャンプルーと呼びます。他にもタマナー(キャベツ)チャンプルーやマーミナー(もやし)チャンプルーなどがあり、どれも美味しくヘルシーなお手軽料理として人気の郷土料理です。ちなみに「タマナー」も「マーミナー」も沖縄県の方言です。標準語とは異なる独特の響きがありますね。

沖縄県ってどんな県？



沖縄県は日本の南西に位置し、多くの島々で構成されている県です。亜熱帯地域として気候も一年を通して暖かく、豊かな自然と美しい海は見どころの一つです。また、絶滅危惧種、そして固有種の「ヤンバルクイナ」(左)など、珍しい動物達の生息地としても知られています。



沖縄県は元々琉球という一つの独立した国でした。日本や中国、東南アジアとの貿易により発展していましたが、1879年に明治政府により450年間続いた琉球王国が廃止され、沖縄県となりました。更にその後、第二次世界大戦時の1945年にアメリカが上陸し、戦争が終わった後も1972年に日本に復帰するまでアメリカによる統治が続きました。

このように、沖縄県は47都道府県の中でも特殊な歴史を持ち、様々な国の文化に影響されながら現在に至っていることから、沖縄の文化を「チャンプルー文化」と呼ぶこともあります。また、多くの伝統的な芸能や工芸品、そして食文化を残し、観光地としてもとても人気となっています。



沖縄県ならではの伝統食材

沖縄県で振舞われるチャンプルーにはご当地ならではの食材が使われます。全国的に知られている食材の一つがゴーヤー(にがうり)です。



中国から日本へ伝わったとされ、苦みが特徴的な夏野菜です。苦手な人も多いかもしれませんが、ゴーヤーはビタミンCをたっぷり含み、さらに火を加えてもビタミンが失われないことから重要な栄養要素として沖縄県の人々を支えてきました。

また、島豆腐、別名・沖縄豆腐もチャンプルーに欠かせない材料の一つです。伝統的な製法で作られ、一般の豆腐より固めなのが特徴であり、その崩れにくさからチャンプルー料理には重宝されてきました。加えて、タンパク質やカルシウム、ビタミンBなども含み栄養分も申し分ありません。



また、日本の法律では豆腐は冷やして売らなければなりません。島豆腐は温かいまま食べることが昔からの風習であることから、食文化を守るため特例として温かいままの販売が許可されています。

このように、チャンプルーを通じて、食材を大切にしてきた沖縄県ならではの歴史や独特な食文化を感じることができます。

このように、チャンプルーを通じて、食材を大切にきた沖縄県ならではの歴史や独特な食文化を感じることができます。



レシピ紹介!

在 NY 日本国総領事公邸料理人の嶋 泰宏シェフに実際に作っていただきました。



ゴーヤーチャンプルー



材料 2人前

ゴーヤー	500g
木綿豆腐	2分の1丁
卵	1個
豚バラ肉スライス	200g
もやし	100g
赤パプリカ	2分の1
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
白胡椒	少々
カツオ節	少々
小麦粉	適量

作り方

1. ゴーヤーを縦に割り種をとってスライスする。切ったものを塩水に10分つける。
* 苦みを更に和らげたい場合、下茹ですることによって抑えられます。
2. 豆腐を水切りする。
3. 豚肉を食べやすい大きさに切って塩、胡椒する。小麦粉を豚肉に打ち粉する。
4. 赤パプリカを食べやすい大きさに切る。
5. フライパンにごま油をひいて豚肉を炒め、火が通ったら豆腐を入れる。豆腐を木べらなどで潰していく。
6. パプリカともやし、ゴーヤーを入れ、砂糖、塩と醤油を加える。
7. 全体に馴染んできたら、溶き卵を入れ、全体に行き届くように混ぜる。卵に火が入ったら器に盛りつけ、カツオ節をまぶして完成。



ソーミンチャンプルー

ポイント!

ごま油でコーティングすることで麺がくっつくのを防ぎます。

材料 2人前

ソーメン	1束
ピーマン	2個
ツナ缶	80g
にんじん	4分の1
ごま油	大さじ2
醤油	大さじ1
白入り胡麻	適量
カツオ節	少々



作り方

1. ソーメンを少し固めに茹でておく。茹で上がったならごま油でソーメンを絡ませておく。
2. ピーマンは食べやすい大きさに切り、にんじんは薄めにスライスする。
3. ツナ缶の油を少しきっておく。
4. フライパンにごま油をひいてピーマンとにんじんを炒める。少ししんなりしてきたらソーメンを入れる。
5. ソーメンが混ざったらツナを入れ全体になじませる。調味料を入れながら味を整え、白胡麻を振る。
6. 器に盛り付け、カツオ節を全体にかけて完成。



沖縄県の郷土料理、チャンプルー、いかがでしたでしょうか。今回は二種類の料理を紹介しましたが、是非他のチャンプルーにも挑戦してみてください。それでは、マタヤーサイ！（またね！）