



沖縄・食文化を伝える栄養士さんのカレンダー

金丸弘美

食総合プロデューサー

沖縄の栄養教諭の北城睦美さんからカレンダーが送られてきた。今年、3年目になる「かたいちがなんかしくわっちー(語り継ごう昔のご馳走)」。

ただのカレンダーではない。毎月ごとに、沖縄の伝統行事、料理、いわれ、レシピなどを紹介し、食を通して、文化背景、歴史、暮らしまでがわかるというもの。そのまま学校給食に活かせるだけでなく、学びに繋がるように工夫されている。

ここまで丁寧な地域食のカレンダーを創っているところはないのではなからうかという力作。あまりに素晴らしいので、各地で給食関係の講演会やシンポジウムに呼ばれるたびに紹介をしている。

2月(ニングワチ)を挙げてみると、料理は3日(旧暦で1月7日)の十三祝い(トウシビー)。沖縄では女性が13歳になると、一人前とみなされて盛大にお祝いをしているそう、そのときの料理。白米と赤米を入れた「赤米ごはん」。豚の三枚肉、大根、ニンジンなどを、かつおだし、泡盛、醤油、生姜などで味付けした「ラフテー」。肉団子、薄焼き卵、青菜、干しシイタケなどを入れた「花しんすうの吸い物」。セーイカ(ソデイカ)、きゅうり、ニンジン、もやしをお酢、三温糖、醤油で味付けした「セーイカときゅうりのウサチー」。デザートは、「花みかん(たんかん)」。

中学生1人分のエネルギー、タンパク質、脂肪

食塩、カルシウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛、ビタミン、食物繊維などの栄養価も記されている。

3月(サングワチ)は重箱の料理。旧暦3月3日に行われる「サングワチサンニチ」に行われる女性が浜にいつて身体を清め健康を祈願する行事食。ご飯を紅で色付けした「アカグーご飯」を始め「花イカ(甲イカ)」、「よもぎもち」、「三枚肉の煮つけ(豚肉)」、「ごぼうの煮つけ」、「三月菓子(小麦粉に卵など入れた揚げ菓子)」、「赤かまぼこ」、「魚のてんぷら」、「フルーツ寒天」。重箱にぎつしり彩り豊かに詰まっている。重箱は、沖縄では、お正月、お盆などにも使われる。

4月(シングワチ)は、豊作を祝う「三月ウマチー(旧暦3月15日)。ウマチーとは、祭のこと。沖縄では、穀物の豊作を祝う行事がとても大切に



2月「十三祝い」

3月「重箱料理」

裏面はレシピになっている



されたという。稲麦四祭（麦穂祭、麦大祭、稲穂祭、稲大祭）が琉球王府の公的行事として行われたという。三月ウマチーは、豊作を神に報告し、感謝する祭りだという。「麦ご飯」、「からしなの和え物」、海草、冬瓜などを入れたお吸い物「アーサ汁」、押し麦、うずら豆などを黒糖や砂糖で甘く味付けした「あまがし」、豚肉、白身魚、鶏肉、ゆで卵、だし汁、醤油、酢、砂糖、生姜などで味付けした「御三味（ウサンミ）」。ウサンミとは、豚、鶏、魚で、神仏の供えもので中国から伝わったものだという。毎月のカレンダーをめくると、四季おりおりの料理が色鮮やかに登場する。器もそれぞれに工夫をこらして、見栄えがするように盛り付けされている。カレンダーの表面は料理が華やかに登場し、料理のいわれが紹介される。裏面は、料理のレシピ、料理のなりたち、栄養価が紹介されている。12か月をめくると、沖縄の料理が網羅されて、俯瞰できるようにになっている。

食から沖縄の暮らしが浮かび上がってくる。沖縄の長寿食といわれたものが、実は多彩な季節のなかで、さまざまな食材が組み合わされ育まれてきたものだというのがわかる。観ていて飽きないレシピもついているので作ってみたくもなる。

沖縄の食のカレンダーは、公益財団法人沖縄県学校給食会・沖縄県学校栄養士会の制作によるもの。2千部が印刷され、沖縄県の小中高校に配布されたという。残りは参加した栄養士さんに配ら

れ、料理教室や、広く沖縄の伝統料理の普及に使われている。

このカレンダー、沖縄県

31名の学校給食に携わる栄養士さんが、およそ半年をかけて形にしたものだ。地域を調査して、沖縄に伝わる伝統の食を再現。文献を探し、文化的背景、季節、行事なども明確にしてわかりやすく紹介したものだ。裏には32冊の参考文献も掲載されている。沖縄の博物館、民俗資料館などの協力も得て生まれたものだ。

「若い栄養士さんに地域の行事や料理を伝えようと創りました。地域を取材して、地方の行事、文献を調べ、若い栄養士さんに調査してもらい、会議をして、料理をつくり、撮影をしたものです。沖縄の歴史、史実を調べ、沖縄の料理を絶やさないように、そして受け継がれていくようにという思いから制作をしました」（北城睦美さん）。

「だんだん郷土食がなくなっていく。家庭でも作らなくなっている。栄養士さんも若い人では知らない人もいます。ペテランの栄養士さんが、若い人に伝えていこう。広く知ってもらおうと生まれたものです。将来は、本にしたいと思っています」（沖縄県学校給食会常務理事・屋嘉比守さん）。

実は、栄養士の北城さんとは、沖縄・大宜味村の栄養教諭だったとき、たまたま、「沖縄の子供たちは、なにを食べているのだろう」と思い、突然、訪ねて知りあいになってからのつきあい。沖縄は長寿で知られていたが、食生活とライフスタイルの激変から、生活習慣病が広がり、早世が増えるということになった。そんな危機感から栄養士さんたちが、沖縄の暮らしに根付いた食を再発見し、栄養バランスや文化、歴史までを伝える活動をしていた。それに感銘して、各地の給食を訪ねるようになったのも、きっかけは沖縄だった。

沖縄・食文化と伝統と歴史は、栄養士さんたちによって子供たちに伝えられている。素晴らしく、素敵な活動だ。