

郷土料理を知ろう! Part6～沖縄県～

第6回目は日本の最南端に位置する沖縄県の郷土料理です。

郷土料理とはその地域に根付いた物産を使い、地域独自の調理法で作られ、地域で広く伝承されている固有の料理のことです。今月のメニューの紹介です！

もずくスープ



一般的なもずくよりも太くて、プリプリとした食感を持つ沖縄もずくを使った郷土料理。もずくのつるつる感とシコシコした歯ごたえがカツオ出汁のスープを引き立てて、さらっと食べることができるので、夏の暑さで食が進まないときにもよく食べられる。スープの具材にもずくの食感の邪魔にならないような島豆腐や三つ葉が入れられて出されることもある。

人参シリシリー

「人参シリシリー」は、“シリシリ器”（大きな付き穴のおろし金）でおろした人参を炒めて卵でとじた料理で、沖縄県全域の家庭料理として知られ、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言。シリシリ器は、ほとんどの家庭の台所にあると言われている。

ニンジンと卵というシンプルな常備食材で手軽に作れ、彩りが美しく、さらに栄養面でも優れている。炒めることでニンジンの甘みを生かし、卵でとじることから独特の臭みを感じにくい仕上がりになるため食べやすいのが魅力だ。ちなみに、人参の消費量は日本1を誇っている。



ちんすこう



ちんすこう（珍楚糕）とは、小麦粉や砂糖、ラードを原料とした焼き菓子で、沖縄に古くから伝わる郷土菓子。甘さは控えめでビスケットのような食感が特徴。

その起源は琉球王朝時代、中国で食べられていた菓子を参考に、沖縄県の風土や原料に合わせ独自の菓子として作り上げたものとされる。また、ポルトガルやスペインの焼き菓子を元に作られたと言う説もある。元々は琉球王朝の王族など、上流階級の人々だけが食べる事の出来た高級菓子だった。現在では沖縄県の代表的なお土産として広く知られている。