



連載インタビュー「沖繩を語ろう」の第2回ゲストは、「沖繩の食を考える会」を21年間主宰している友利知子さんです。友利さんたちは、県内男性の平均寿命が26位に転落した「26ショック」など、沖繩の食に対する赤信号を受けて、2007年に「チャンブルーとウチナーごはん」(沖繩タイムス刊)を発行しました。同著には、「沖繩の栄養状態を大きく左右するのは家庭料理の主菜であるチャンブルーにある」「チャンブルーを見直せば再び沖繩に長寿を取り戻すことができる」という熱い思いがこもっています。では、「食欲の秋」に、食育を考えるインタビューをどうぞ……。 (敬称略)

「『チャンブルーとウチナーごはん』を拝読してまず驚いたのは、本来のチャンブルーの姿でした。いったってシンプルなものだったのですね。歴史も、古いとはいえない。」

友利 チャンブルーが、家庭料理の主軸として根づいたのは、沖繩県民の主食がコメに替わってからです。昭和30年頃からですね。

チャンブルーは戦前からありましたが、めつたに食べられるものはなかったのですよ。といいますのは、戦前から戦後に掛けて、沖繩の常食は、サツマイモと汁物、サツマ

イモとンブシーという組み合わせだったからです。

たまに食卓にのぼったチャンブルーは、素材の持ち味を生かしたシンプルなものでした。季節の野菜と島豆腐を豚脂で炒め、それにカツオ節が入っていれば良い方でした。しかし、豚脂は少量でもうまみがあり、野菜の持ち味を引き出すので、実においしい料理でした。

現在、家庭や食堂でみられるチャンブルーは、そんなシンプルなものではありませんね。それは、27年間にわたるアメリカ統治時代に入っ

習慣病を予防しようといわれています。

「アメリカ統治時代の食文化に馴染んだ世代や、ファーストフードの味に慣れてしまった世代が、健康的な伝統料理を受け入れていくには、どうしたらよいでしょうか。」

友利 沖繩の伝統料理は、命であり、薬でしたので、食を楽しむ余裕がありませんでした。今後、若い世代に、沖繩のすばらしい伝統料理を継承してもらうには、食の楽しみを付加する点を考慮しなければなりません。つまり、それは、調理技術であり、料理のスタイルや、美しい器ということだと思います。

『チャンブルーとウチナーごはん』では、多くの方々に馴染みの深いレシピに加え、いろいろな野菜を使った新しいチャンブルーも試み、望ましいチャンブルーとはどういうものかを追求してみました。手軽につくれて栄養価が高いという本来のメリットを生かし、野菜の持ち味を生かした健康的なチャンブルーを伝承していきたいという願いを込めました。

体と心と食べ物のつながりを

——同著では、沖繩の食育についても提言なさっていますね。「料理は

てきたポークソーセージ、シーチキン、コンビーフなどが、本来の伝統食品や調理形態と結びついたからなのです。チャンブルーはすつかり、ポリウームのある高タンパクで高脂肪な料理に変貌してしまい、野菜の持ち味を、むしろ殺してしまう結果になってしまいました。

本来は素材の持ち味を生かした

——同著の帯に、浦添総合病院の久田友一郎医師が寄せた「チャンブルーの油を減らせば、再び沖繩は長

ほかの家事労働とは違います。手を抜いていい部分は抜いてもかまわないと思いますが、気を抜いてはいけません」という一文にはハッとさせられました。料理をつくるということは、命を預かることでもある、と。

友利 沖繩の特徴だった大家族が核家族化し、主婦が仕事に向き、調理食品の発達によって、家庭でとる食事が簡便化しています。外食産業も発達し、家庭ではなく、ファーストフードなどで食事をするケースも増えていきます。沖繩の食生活は多様化し、高タンパク・高脂肪がすつかり定着しました。

そんな食をめぐる状況ですが、食育の意義に立ち返っていた、大切なと思います。お子さんやお孫さんには、「体に良い」という理解をさせて食べる訓練をしてあげてください。味覚は習慣ですから、だんだん馴染んでいくと思います。大事なものは量ではなく質です。体と心と食べ物

長寿を取り戻す第一歩は シンプルなチャンブルーから

～「沖繩の食を考える会」主宰・友利知子さんに聞く

は、長い間、長寿社会を支えてきました。しかし、チャンブルーひとつとっても明かなように変貌し、危機的な状況にあります。それは、伝統料理に食術がなく、簡単につくれる料理を好み、食に対してテーゲー(いい加減)でやってきた経緯があるからだと思います。

今後、沖繩の伝統料理を正しく伝承していくためには、基本となる、調理体系の確立が必要だと感じています。テーゲーでは、伝わらないんですよ。

(聞き手・鈴木孝史・広報委員会委員、編集室タッカーハウス代表取締役)

Profile

友利 知子 (ともし・ともこ)

1933年生まれ。琉球大学農家政工学部卒。1956～72年 琉球大学農家政工学部政学科にて講師、助教授を歴任。1984～2004年 沖繩女子短期大学非常勤講師。現在、近畿大学豊岡短期大学通信教育部非常勤講師。1988年～『沖繩の食を考える会』主宰。著書に『成人病を防ぐ100選 これからの沖繩家庭料理』(1992年、那覇出版社)、『沖繩・食のハーモニー 伝統食が教えるもの』(1999年、沖繩タイムス社)、「沖繩の食を考える会」の共著として『長寿県沖繩の家庭料理 一汁三菜のすすめ』(2001年、那覇出版社)がある。



著書『チャンブルーとウチナーごはん』(沖繩タイムス社)