

琉球料理と
御火の神様

料理編

目次

重詰料理と行事料理

豚肉の煮メ……………	17	返し昆布……………	21	揚豆腐……………	25	赤寒天……………	30
ごぼうの煮つけ……………	18	こんにやくの炒煮……………	22	昆布巻……………	26	コノ菓子(落雁)……………	31
大根の煮つけ……………	19	魚のてんぷら……………	23	ごぼう巻……………	28	サウターダーク(砂糖だんご)……………	32
昆布の煮つけ……………	20	田芋の空揚……………	24	餅(白餅)……………	29	三月菓子……………	33

汁もの

足ていびち……………	36	中身の吸物……………	44	亀のお汁……………	51	沖繩そば……………	58
豚足とババヤのお汁……………	37	イナムドウチ……………	45	石ミイパイとウツチンのお汁……………	52	ゆし豆腐……………	59
ソーキ骨のお汁……………	38	鶏手羽とにんじんの汁……………	46	白いかのお汁……………	53	芋わかし(芋汁)……………	59
クウーイユとンジャナのシンジ……………	39	花しんすうの吸物……………	47	白いかとソーキ骨のお汁……………	54	インヌシンの汁(犬肉のお汁)……………	60
ターイユシンジ……………	40	山羊肉の刺身……………	48	たこの墨のお汁……………	55	アヒラーのお汁(アヒルのお汁)……………	60
ウイキョウと牛肉のお汁……………	41	山羊肉のお汁……………	48	魚の頭のお汁……………	55	だんご汁……………	61
ウイキョウと魚のお汁……………	41	ムジのお汁……………	49	呉汁(大豆のお汁)……………	56	ルーイソーメン(具そうめん)……………	62
クワンソウと牛肉のお汁……………	42	イラブ……………	50	アサのお汁……………	56		
牛肉と昆布のお汁……………	43	イラブのシンジ……………	50	ヤカン汁(湯かけ汁)……………	57		
牛肉とヨモギのお汁……………	43	イラブのお汁……………	51	しじみとイーチョーバーのお汁……………	57		

煮もの

ラフティ……………	63	田芋りんがく……………	70	ニスナバーンブシ……………	76	ガーラの水煮……………	82
味噌煮豚……………	64	うなぎのんにく煮……………	71	ババイヤの味噌煮……………	76	スルー小の酒煮……………	82
ティビチの煮つけ……………	65	豚チラガーの煮つけ……………	71	へちまの味噌煮……………	77	ウムニー(芋煮)……………	83
ティビチの水煮……………	66	かぼちゃの煮つけ……………	72	へちまとシーチキンの味噌煮……………	77	田芋の甘辛煮……………	83
ミヌダル……………	66	グルクンの煮つけ……………	73	イカと昆布の味噌煮……………	78	ウウニイ(御大煮)……………	84
ヌンクウ……………	68	冬がんの味噌煮……………	74	ジーマーミ・トーフ……………	79	ウクウニ(御小煮)……………	84
ごぼう巻の味噌煮……………	69	なすの味噌煮……………	74	モーイ豆腐……………	80		
ドウルフカシ……………	69	大根葉の煮こみ……………	75	グンジャビキスナーのトーフ……………	81		

炒めもの

昆布イリチ……………	85	ゴーヤーとトウナの炒めもの……………	91	牛レバーと野菜の炒めもの……………	97	大根と人参の炒めもの……………	103
スンシー・イリチ……………	86	ゴーヤーとトウモロコシの炒めもの……………	92	豆腐とシーチキンの炒めもの……………	98	レタスとシーチキンの炒めもの……………	104
かんびょうイリチ……………	87	ババヤ・イリチ……………	93	モーアサ・イリチ……………	98	豚レバーとにらの味噌炒め……………	105
グンボー・イリチ……………	88	タマナーチャンブル……………	94	ウカライリチ……………	99	豚肉とサヤインゲンと豆の炒めもの……………	106
切り干大根のイリチ……………	88	マーミナチャンブル……………	94	血イリチ……………	100	ハンチュミー……………	107
切り干大根と金時豆のイリチ……………	89	ラツチョウ(ラッキョウ)……………	95	ソーメン・ブットウル……………	101	ヒラヤチ……………	108
ゴーヤーチャンブル……………	90	ラツキョウチャンブル……………	95	芋くじブットウル……………	102		
ゴーヤーの味噌チャンブル……………	90	チリピラーチャンブル……………	96	油味噌……………	102		
ゴーヤーと人参の炒めもの……………	91	シマナーチャンブル……………	96	アンダカシーの油味噌……………	103		

揚げもの

豚油のとり方、使い方……………	109	グルクンのから揚げ……………	112	芋くじアンダーギー……………	115	魚の皮の天ぷら……………	119
がんもどき……………	110	ヒチ小のから揚げ……………	113	天ぷら……………	116	イカの天ぷら……………	119
ウジラ豆腐……………	110	ゴーヤーのロールフライ……………	114	昆布の天ぷら……………	117		
揚げ出し豆腐……………	111	ゴーヤーの挽肉入り天ぷら……………	114	スナイの天ぷら……………	118		

酢のもの

花いか	121	スルル小の刺身	126	ピラガラマチ	132	スクカラス小の塩づけ	136
豚耳肉のビーナツあえ	123	蛸のんにく入り酢味噌和え	127	インガナ・エイイ	133	デークニの酢のもの	137
豚耳皮ときゅうりのからし和え	124	オーパチャアの酢味噌和え	127	ゴーヤーとシーチキンの酢のもの	133	ヘチマの酢味噌かけ	137
ニガナのトウナー和え	124	豆腐よう	128	ンスナバースーナー	134		
ニガナバーのマヨネズ和え	125	グンジャバキ・スーナの	131	アジケの酢味噌和え	135		
ニガナバーの刺身	125	マヨネズ和え	131	ラッキョウの浅漬け	135		
もずくの酢のもの	126	グンジャバキ・スーナの	131	豆腐にスクカラス小	136		
		ビーナツ和え	131				

御飯もの

菜飯	138	フーチバージュリー	141	芋ジュリー	144	カンダバージュリー	145
クワフジュリー	139	フーチバーのやわらジュリー	142	イチヨバーのやわらジュリー	144	クリジュリー	146
昆布ジュリー	140	冬至ジュリー	143	チリビラージュリー	145	昆布のやわらジュリー	146

圧力鍋を利用した料理と冷凍食品

圧力鍋の正しい使い方	147	イラプーのお汁	150	中身の茹で方	152	フーチバーのやわらジュリー	155
冷凍食品	148	イラプーのスープ	150	ラフティ	153	玄米御飯	155
応用料理		ソーキ骨のお汁	151	アシ・ティピチの茹で方	153		
イラプーシンジ	149	ソーキ骨とていびちのお汁	152	赤飯(カシチ)	154		

お菓子

サーター・アンダーギー	156	あまがし	161	ごま菓子	163	ムーチ	167
白アンダーギー	159	チンピン	162	フチャギ	164	よもぎ入りくず餅	168

飲みもの

豆乳	169	白イモジュース	171	シイクワースーサージュース	172	セロリーと春菊のジュース	174
ヨモギを使ったジュース	170	かぼちゃを使ったジュース	171	バンシルーを使ったジュース	173	トマトを使ったジュース	174
ゴーヤージュース	170	玄米の飲みもの	172	田手の飲み物	173		

薬酒

アロエ酒(レモン入)	175	クワンソウ酒	178	ニンニク酒	181	きんかん酒	184
アロエ酒	176	クミスクチン酒	179	ハママーチ酒	181	すもも酒	184
クレービ酒	176	サクナ酒	179	マーニン酒	182	やまもも酒	185
ウツチン酒	177	サラカチ酒	180	ヨモギと椎茸酒	182	クワ酒	185
ウイキョウ酒	177	ニガナ酒	180	梅酒	183		

御火の神様

《ヒヌカンガナシー》

目次

御火の神様の御新建の御願立	188	年の夜の御願立	212	十三祝(十三歳の女の祝)	234	水子供養の御願立	242
年頭の御願立	191	縁結びの御願立	215	十五又・スージ(十五歳の成人式)	234	旅立ちの御願立	245
鏡餅の飾り方	196	出産の喜びの御願立	218	トウナナツダミ(十七歳の厄払い)	234	無事帰還の御礼の御願立	247
朔日・十五日の御願立	198	メエーニゲエーの御願立	220	トウ・ククナツ・ダミ(十九歳の厄払い)	235	火の神様からお盆の「精霊送り」を お通しする場合の御願立	249
屋敷の御願の御願立	202	年日の祝いの御願立(七ツの祝い)	222	チヂウリの供養御願立	235	お骨移動の御願立	254
ウガンブドゥチの御願立(御願解き)	209	首里十二ヶ所廻り・那覇十二ヶ所廻り	224	クチゲエーシンの御願立	238		

「重詰料理」詰め方の手順



① 重詰料理の上げ台を割箸3本を一組にしてホイルで包みます。



② 二つの重箱を同時に詰め合わせた方が手早くできます。



③ 料理の盛つけをきれいにする為にも材料を4~5本ずつ揃えて切り、そのまま重詰にします。



④ 両側の重箱の料理を詰めてから、中央の料理を詰める方がきれいに仕上がります。



⑤ 重詰料理は家庭によっても、その土地によっても多少の違いがあります。

豚肉の煮め

重詰の場合は一般的に、豚三枚肉を使うようですが、「あの世」との特別なとり決めがあるわけでもありませんし、御家族の方々と相談して、おいしく食べられる赤身の肉を使う工夫もしたものです。ただし、若焼香の場合は、昔から豚三枚肉を使う習慣がありますので、できるだけ親類や長老の意見を取り入れ、ゴタゴタ起こさないように工夫したいものです。

材	料
豚肉(三枚肉、ロース肉)	900グラム
水(肉がたっぷりかぶる程度)	
砂糖	1/2カップ
しょうゆ	1/2カップ
泡盛	少量
味淋	少量

作り方

① 豚肉は皮目の方を直火の直火で焼いて残り毛は、更に、包丁が、使い古しのカミソリでそり落としておきます。

② ボールに①の豚肉を皮目を上にして入れ、その上から全体にお湯をかけて十分ぐらいつけておきます。それから包丁で豚肉の汚れをこそげとってからお湯できれいに洗っておきます。

③ 大きい鍋に豚肉を入れ、たっぷり水を入れ、煮立ってから約四〇分ぐらい固茹でします。次にとり出した豚肉は、幅一センチぐらいの長さ八センチに切って、再び、もとの鍋にもどして約二〇〜三〇分、食べやすいくらいまで茹煮します。

④ 別鍋に砂糖、しょうゆの同量を入れます。煮立ってきたら泡盛少量と⑤の豚肉を入れ、中火でよく味が煮つまるまで煮ながら煮詰めていきます。また、煮汁がなかなか煮詰まらない場合は、豚肉を全部とり出し、煮汁だけ煮詰めてから、とり出した豚肉を鍋にもどし、こつてりした、つやのある煮めに仕上げます。

⑤ 豚三枚肉は、脂身が多いので煮ているうちに身が小さくなる場合があります。特に重詰の場合は、少し大き



豚肉の煮め

汁もの

足ていびち

用 効
 動脈硬化、高血圧、腰膝痛、
 神経痛、リウマチ、滋養強壯

この料理は、豚の足を骨ごとぶつ切りにして長時間煮こんだもので、数多い琉球料理の中ではスタミナ源のひとつとして代表されています。豚の足は骨、軟骨、血管、すじ、肉、皮といった組織でつくられていますが、この主成分はコンドロイチン硫酸といって、その働きは細胞を若返らせ、その機能を高めて老化の防止や強壮強精効果を上げています。

又、コンドロイチン硫酸が欠乏すると、血管の老化と血管壁の崩壊が起り、この状態が続くとコレステロールやカ

ルシウムが沈着して動脈硬化になります。鶏の手羽先肉も豚の足と同じく、主成分はコンドロイチン硫酸です。

材 料	
豚足(ていびち)	1,800グラム
昆布	3枚
昆布のつけ汁	10カップ
酒	1/2カップ
かつおのけずりぶし	1カップ
塩	少量
ヒハチ	少量
生姜汁	少量
●豚足は柔らかく煮てから冷凍しておくとう便利です。	

作り方

①ていびちは、残毛を焼きとり(又はカミソリ、包丁できれいにし)、湯を二〜三回替えてきれいに洗い、三十分ぐらい塩茹でしておきます。

②昆布は、砂を洗い流してから水につ

けて柔らかくもどして、結び昆布にし
ておきます。つけ汁は捨てずに使
います。

③鍋に昆布のつけ汁と酒、
のていびちを入れ約四時間煮
つけます。次に、昆布
は切り離さないでそのま
ま手づる結びにして入れ、

煮立ったら中火にして、
昆布が柔らかくなったら取
り出し、一結びづつ切り
離します。

④かつおのけずりぶしを
③の鍋の端にまともて入
れ、弱火でコトコトだし
を取ります。ていびちの煮え
たころ、かつおのカスをとり出し

⑤の昆布をもどして、塩、しょうゆ、
味噌でうす味に仕上げ、好みで生姜汁、
ヒハチを使います。



足ていびち

豚足とパパヤのお汁

この料理は催乳剤として昔からあるもので、母乳の出のよくない人がつとめて食べる料理ですが、材料は豚足でも鶏手羽肉、コイ、魚の汁でも効果が十分ありますので、いろいろ研究しおつくり下さい。また、中国の女性は妊娠すると、お腹が大きくなるにつれて、足に負担がかかるので栄養価の高い、豚足の料理を食べる習慣があります。

材 料	
豚足(前足) 4本	1,500グラム
青いパパヤ	600グラム
かつおだし	10〜15カップ
塩、しょうゆ、味噌	少量
泡盛	少量
●鶏手羽肉を入れると更に効能が高まります。	
●豚足は柔らかく煮てから冷凍しておくとう便利です。	

作り方

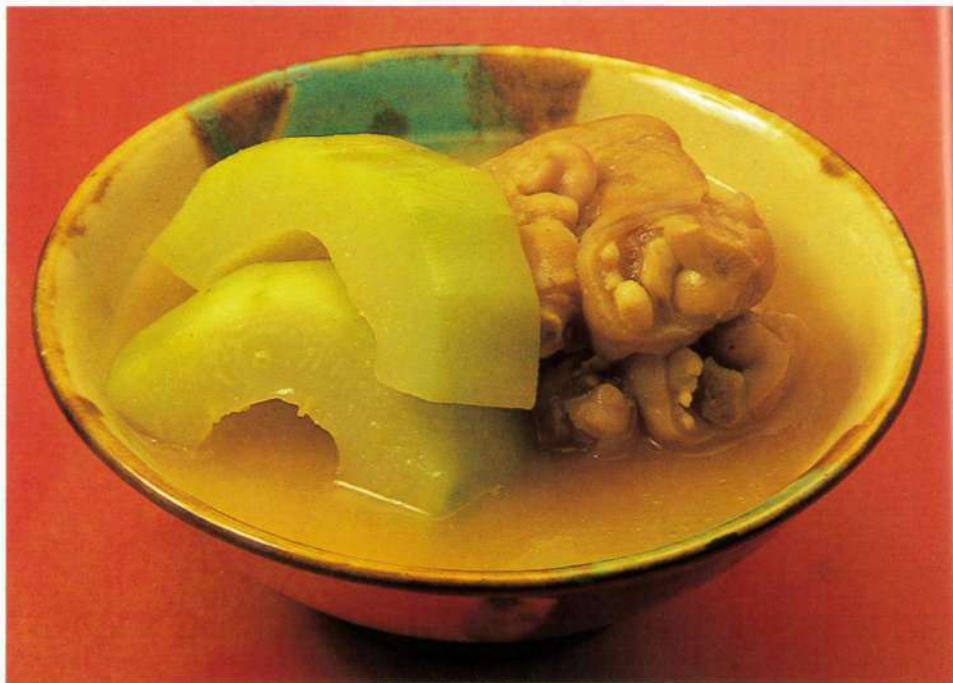
①豚足(ていびち)は、残り毛を焼きとり(又はカミソリ、包丁で除く)きれいに湯洗いし、約二十分茹煮してきれいに洗っておきます。

②パパヤは皮をむいてしばらく水につけ、大ぶりに切っておきます。

③鍋に①のていびちと泡盛を入れ、よくすりこむようにして泡盛をなじませ、しばらくおいてから火にかけだし汁を十一〜十五分入れ、煮立ったところで中火にしながらかつお取りをし、約二時間煮てその中に②のパパヤを入れ、更にパパヤが煮えるまで煮つけ、ていびちもとりとしてきましたら塩、しょうゆ、または味噌で味をととのえて火を止めます。そして紅花油を入れて仕上げます。



パパヤの木



豚足とパパヤのお汁

イラブ

用効 神経痛、リウマチ、眼病、精力剤

イラブはヘビの一種で長さ一尺内外、集団で生活し海に生えている海人草をたべて生育しています。イラブは四十二種の重要アミノ酸を含み、その上生体活動を支配するといわれるタウリンなどの有効成分、身体の基礎である骨の形成に絶対不可欠のカルシウム等を豊富に含んでおり、子供の成長、妊産婦などカルシウム補給を必要とする方々には欠くことのできない食品です。

沖縄では古くから春秋の気候の変りめ、体力を消耗する時など、栄養の補給にイラブシンジやイラブのお汁を各家庭でも作って食べたものです。



イラブ



イラブの店

材 料	
イラブ……2本	600グラム (乾燥したもの、オスを求める)
塩、ぬか……	適量
昆布(生のもの)……	3本
水……	20カップ
酒……	1カップ

作り方

■イラブは、焦がさないように全体をあぶって、たわしてぬか又は塩を使っ
てきれいに洗います。(あぶったあとの焦げをきれいに落しませんとシンジ汁がきたなくなりす) 水気をふきとり五〜六寸長さにのこぎりで切っておきます。

■昆布は水に四〜五分もどしてきれいに洗い、それをくるくる巻いて横に切り一本にします。それで結び昆布を作り、そのまま切り離さないでおきます。
■厚手の深い鍋に■を入れ水二十ℓと酒一ℓを加え最初強火、煮立ってきたら中火にして途中アクを取りながら約八〜十時間、約三分の一の量になる

イラブのシンジ



イラブのシンジ

までゆつくり煎じます。
■きれいなフキンで■をこし、暖かいうちに成人で四分の一〜三分の一ℓ飲みます。
●昔はイラブを五〜六寸長さに切り捕え一束にして、一枚の昆布では足りないように巻き締め、糸で昆布をくるくる巻きにしてからイラブスープをつくっていたようです。

フチャヤギ

フチャヤギとは餅にアズキをまぶして作ったものです。秋分に最も近い満月の出る旧八月十五日夜のことを「十五夜」と呼び、その日は豊作への感謝の祈願の祭り、沖縄では昔から畑の作物を供える風習がありました。今日でも首里、那覇ではフチャヤギを作り神仏に供えます。

材 料	
もち粉	600グラム
水(または、ぬるま湯)	約2½カップ
小豆(煮たもの)	適量
塩	少々

作り方

- ①小豆は、きれいな粒をよっておきます。
- ②鍋に湯を煮立て、①の小豆を入れかきまぜます。その時、浮いた小豆はアミ杓子ですくって一煮たちしたら、ザルに上げておきます。
- ③鍋に②の小豆を入れ、小豆の三倍位

の水を入れ、煮たつまで強火にして、後は弱火で約一時間位、小豆の皮を破らないようにして煮ます。小豆のしんまで煮えたら、ザルに移して汁きりしておきます。

- ④ボールにもち粉を入れ、分量の水を二、三回に分けて入れ、手でよくこねて約三〇分以上ねかします。再び手でこね、直径四〜五センチの団子につくっておきます。
- ⑤蒸器にぬれ布巾を敷いてから④の団子を両手にとり横にまわしながら、だ円形の形に整え、それから、並べ入れて強火で約十五〜二十分ぐらい蒸します。
- ⑥流し箱か、バットに⑤の小豆を平に入れ、⑥の出来たての餅に小豆をまぶしておきます。食べる時に、好みで塩を少々ふっていただきます。

- 餅だけ単独で食べるよりもアズキをまぶすと、ビタミンB₁、ミネラル、蛋白などが加わるので栄養価も高くなります。



フチャヤギ(楕円形)

丸形フチャヤギ

ナントウونس (味噌入り餅)

この餅は、沖縄名産の餅菓子として本土や、遠くはハワイ、南米など諸外国へもお土産として持参したり、送られたりします。沖縄では、昔も今も、お正月用として人気のある餅です。

材 料	
もち粉	500グラム
黒砂糖(粉)	200グラム
赤味噌	150グラム
ピーナツバター	50グラム
生姜汁	¼カップ
生ハチ	¼カップ
水(状態を見ながら)	1〜1½カップ
ピーナツ	16粒
白ゴマ	少々
白ササ	8〜10枚
塩	少々
味噌	少々
黒ゴマ	少々

作り方

- ①バットにもち粉、砂糖、ヒハチを入れ、よく混ぜます。
- ②ボールに赤味噌、ピーナツバター、生姜汁をよく混ぜ合わせてから①のもち粉の中にまぜ合わせるようにし、水も少しずつ加えながら、よく練り混ぜていきます。
- ③それを四等分にしてから形よく楕円形にしておきます。
- ④月桃(サンニン)の葉をきれいに洗ひ水

- ⑤切りして二枚重ね、その裏側に⑥のもち生地を長方形の平らにして形を整えます。
- ⑦ピーナツを二つに割って⑧のもち生地の上に形よく飾り、白ごまを散らします。
- ⑧たつぷりの湯の入った蒸器で約四十分ぐらい蒸して仕上げます。

冷凍法

つくりたての冷めなくなったナントウونسを食べよい大きさに切ってから、お盆に並べ、急速冷凍します。凍ったらビニール袋、または、サランラップ、ホイル等にも包み、品名・月日を記して冷凍庫で保存します。

解冻法

自然解冻あるいはやわらかくなつてから、ゴマ油で焼くとおいしく食べられます。

つくり方の手順

①材料



①バットにもち粉と砂糖とヒハチを入れまぜる。

②水を加え、よくまぜる。



②ピーナツバター、みぞ、生姜汁を加えてよくまぜる。



御火の神様の御新建の御願立

新しく「火の神様」を、お仕立てする場合は、神事に詳しいお年寄り又は、(御願)経験豊かな人に相談し指導を受けた方がなにかと安心して、祀りができると思います。

⑤地方によっては、嫁方の親元から灰を持参して「火の神様」をお仕立てする風習もあるようです。

神々に供える白い紙のつくり方

白紙のことを一般に神人たちは「スクブチ」と呼んでいて、神々が確かにその願い事を受けとった証しとして、印されるものといわれていますが、そのほかにもいろいろな説があるようです。

真新しい習字紙を三枚重ねます。それを横に二等分し、さらにハサミを入れます。

(図解参照)

御供えする御品

香分は人によって多少違います

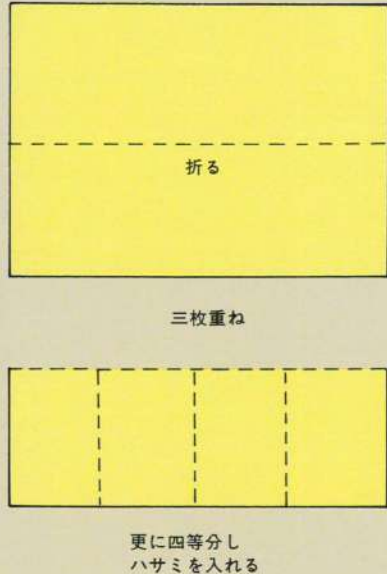
香分の持ち方

その一 十二本・三本

その二 十二本・三本の三組・二十四本

- ビンシー
- ウチャヤヌク
- 赤まんじゅう
- みかん
- 塩 一袋 カリーマネキ
- 玉子 七個 (福を招く)
- 米 (麦・アワ・アズキ・大豆・青豆)
- 白紙 三枚重ね三組
- 赤ウブク
- 七キザイ (白紙) 209ページ参照
- 五穀の品

●香炉の灰は、本家(夫側)の御香炉から灰を三回小分けして新しい香炉に移し入れておきます。



《くいす》沖縄方言の祈言

サリ...ウートートウ...今年又...ニントウチ...〇〇年
 又...〇月〇日...ナンジャ日...クガニ日...ウトウイタテ
 イヤビテイ...サリ...マササ...アミセール...ウ天...土地
 ...ウヤシキ又...ウカミガナシー...ウ月ガナシーン...ス
 ウグエーチ...トウテイ...ウタバミソーチ...生リ...国元
 ...生リ...ナシミ又...カミウヤフワーフジン...ナンジャ
 又...チルバン...カキヤビテイ...心...アラタミ...新チヨ
 ウ...アラタミ...ウ天...十二方...土地...十二方...二十四
 香又...コウブン...アギヤビテイ...カバサ...十二本...ム
 チリ...十二本...三本又...ウマーシ...アギヤビテイ...ナ
 ナハシ...ダンバシ...カキヤビテイ...ミヒヌカン...ガナ
 シー又...シンダテイ...ウミタテイデービル...カリユシ
 又...マース...ウトウイチヂ...アギヤビテイ...アマ水...
 玉水...シラ水...ウハチ...アギヤビテイ...クマ又...チネ
 ーマシウチ又...ケンコウ...ウヤユシ...子ユシ...夫ムチ
 リ...子ムチリ...一家和合...マルミトウラチ...ウタバミ
 ソーチ...アサン...ユサン...ワライ...フクイ...シミソウ
 ラチ...ウタバミセーピリ...ウニゲーアギヤビラ...ウー
 トートウ。

和訳

恐れながら申しあげます。今年の年頭は、〇〇年の
 〇月〇日のこがね、しろがねのような佳き日にお取り
 立て下さいまして、まことに、まさる天地の神にも、
 お月様にも、すぐれた英知を賜りまして、生まれた故郷、
 生んで下さいました先祖の神様の、しろがねのような
 信神の心をいただき、心を新たに、天の神様の十
 二方、土地の神様の十二方、線香を二十四本あげまし
 て、香りのよい線香を十二本、睦みの線香十二本に、
 三本を添えて差しあげ、七つの橋、段の橋をおかけし、
 火の神様への信心の心も立ててございます。

今日の佳き日に、真塩のお取り次ぎ、甘い水、玉の
 水、清らかな水を、お碗に入れて差しあげますれば、
 この家族の健康や孝行、子育て、夫や子どもたちとむ
 つまじく、一家仲よく暮らし、丸く、幸せに暮らせま
 すよう、おとりなしくださいまして、朝に夕べに、幸
 福な笑いをもたらすよう、お願い申しあげます。