

アーカイブ Data Report NO. 53

(2020年10月8日)

〒500-8813 岐阜県岐阜市明德町10番地 杉山ビル5F
E-mail: shikaku@npo-nak.com URL: https://npo-nak.com

沖縄の戦前の食生活 (子どもの食を中心に)

眞喜志 悦子 (岐阜女子大学)

かつて長寿県と言われていた沖縄であったが、平成22年に国が発表した都道府県別生命表にて、全国順位は男性が平成17年の25位から30位へ、女性は1位から3位へと順位を下げる結果となった。これは大変大きな衝撃であった。現在も沖縄県の若い世代の長寿が危ぶまれており、沖縄戦後の食の欧米化などによる脂肪の摂取量の増加による肥満など多くの課題があげられている。沖縄県の長寿を支えているお年寄り世代が子ども時代にどのような食生活であったのだろうか。昭和8年生まれの中本實先生に伺い、その聞き取りの概要をまとめた。

1. 子どもの頃に食べていた食事内容について

中本：朝食はサツマイモ、味噌汁それと油味噌などをつけて食べていた。イモは大体、あの頃は大吃だったから5~6個もつとかもしれない。それと沖縄ではそのイモを炊くには水を入れて直接炊いていた。そのまま食べるのは美味しくなかった。それで皮を剥いて食べていた。

そして、お昼はやっぱりサツマイモですね。それから、味噌汁とかそういう風に食べていました。それから、夕食はお粥と銀飯の中間位のご飯、ドロドロしたやつ。それと味噌汁、それからおかず。おかずは色んなのがありましたね。トーフチャンプルー (豆腐の炒め物) とかフーチャンプルー (麩の炒め物) とかマーミナーチャンプルー (もやしの炒め物) とかそういったものね。よく方言でね、イリチーとかンブサーとかチャンプルーとか言う。イリチーと言うのはよく炒ることですね。それからンブサーと言うのは、要するに少しの水に色んなものを入れて炊き込むことね。それから、チャンプルーというのは色んなものを混ぜて炒ったやつ。これをチャンプルーという。大体3つの方法があるみたいですね。これが一番簡単で誰でも作れますよね。



日常の食事メニュー (恩納村博物館所蔵)



マーミナーチャンプルー

「イモの使い方について」

仲本：このイモの使い方、必ずしもイモばかり食べるんじゃなくして、これをねウムニーというのがあるでしょ？つついて、こう、きんとん、ウムニーにして食べたり、方言ではウムニーて言うんですね。それと、このイモを炊かないうちに生のまま擦るんですよ。擦って粉にして水で洗って、そしてその粕を絞って下にデンプンが溜まるんですね。そのデンプンを使うんです。そのデンプンをウムクジと言ったんですね。ウムクジ。そしてその絞ったのをウムカシ。だからその、このウムクジをよく使ったんですね。そのウムカシはどう使ったかというと、溶かして、丁度小麦粉みたいにして、(つけて)天ぷらみたいにする。それから、ウムカジアンダーギーとか、ウムカジ天ぷらとか今でも売っていますね。それからウムカジポーポーと言って、粕がありますよね。この粕だけでは炊いて終わっても固まらない。固まらないから。この、そのウムクジ、くずの方を少し入れて、そしてヒラヤーチーみたいにするんです。で、これを巻くんですね。巻いて、巻くんだけどその芯の方からね油味噌を入れる。油味噌を入れて作ったのがウムカシポーポーね。



ウムクジアンダーギー

「お弁当について」

弁当は男の子たちは、こんなして持って行ったんですよ。タオルがあると、タオルをねこう広げて、これにおイモ包むでしょう。そして油味噌を入れる。その油味噌をね必ず、あれの葉っぱに入れる。芭蕉。芭蕉の葉に入れる。その芭蕉の葉っぱ、普通はね、ポロポロポロと割けてね、弱いんですよ。すぐ破れるんです。ところがね、あれをね、太陽の照っている所を火で炙るんですよ。炙るとピラピラになってね、味噌を包んだりしても破れないんですよ。これで、芭蕉の葉っぱで味噌を包んで、これの中に入れて、ね、そんなに美味しいとは思わなかったですね。



芋3個と味噌



おりまげる



タオルを折り曲げる



しぼる

「食生活を振り返って」

昔私たちが食べておったのをまとめてみますと、こう、質素で、非常に簡単な食事なんです、それでもね、色んな工夫をして、色んなもの持ってきて混ぜ合しておったと。それから、肉などたんぱく質なんかも例えば漬物にしたり、一日、十五日には塩の満ち引きが激しいですよ。その時の潮干狩りで作ったり。それから山にはね、色んな山菜があるでしょう。山菜をうんと食べたんですよ。要するに野や山にあるものを、自然のものを利用していたということですね。