

96 つけあげ(鹿児島県)



写真：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
編集・発行「郷土の味」より

つけあげ(さつまあげ)は、島津藩政の頃より食されている伝統的な魚肉練り製品です。琉球料理で、魚肉のすり身を油で揚げたものを「チキアーギ」と呼びますが、これが薩摩に伝わり「つけあげ」になったといわれています。

近海産の魚(イワシ、トビウオ等)、芯や具材に用いる野菜(さつまいも、にんじん等)など、地域食材が活用されています。高温多湿の気候風土にあって、魚をいかに長持ちのする食品にするかという工夫から生まれた「つけあげ」ですが、今や鹿児島県を代表する特産品として、全国へ販売されています。

97 沖縄そば(沖縄県)



沖縄そばの麺は小麦粉が原料で、ゆでて油をからませるのが特徴です。つゆは、豚骨や鰹節等でだしをとります。具は豚の三枚肉、かまぼこ、ねぎ等様々ありますが、豚の骨つきあばら肉(ソーキ)を具にしたソーキそばが代表的です。

沖縄そばは、昔の人々にとっては高価な小麦粉を使用していました。元々は中国福建省から伝わったもので琉球王朝の宮廷料理だったと言われています。現在は大衆食として受け継がれていますが、宮古そば、八重山そばなど、地域によって麺の太さや具が異なり、いろいろなバリエーションがあります。

98 ゴーヤーチャンプルー(沖縄県)



チャンプルー料理(「混ぜこぜにした料理」の意味)とは、沖縄(シマ)豆腐や野菜、豚肉を取り混ぜた油炒めのことで、種類はタマネー(キャベツ)、マーミナー(もやし)、パパヤー(青いソウパイヤの千切り)などがあります。

沖縄の代表的な夏野菜のゴーヤーを加えたのがゴーヤーチャンプルーで、沖縄の家庭料理の定番となっています。ゴーヤーは、亜熱帯の沖縄における数少ない夏野菜で、農家の畑だけでなく一般家庭の庭先でも栽培されます。ビタミンCが豊富で夏バテや疲労回復などに効果があります。

99 いかすみ汁(沖縄県)



いかすみ汁とは、白イカ(アオリイカ)の墨で仕上げた珍しい真っ黒の汁物です。イカと豚肉をかつおだしで煮立てて作り、口いっぱいお歯黒のように黒くしながらそのコクを味わいます。

昔から「くすい(薬)」として扱われ、体内の悪い物を外へ出す働きがあるとされています。のぼせ、肩こり、産後の回復にも効果的と言われており、昔は産後最初に食べさせてもらうのがいかすみ汁だったという話があります。いか墨のことを「クリ」ともいい、雑炊にいかの墨を入れた「クリジュージー」とよばれる雑炊や、イカすみそばもあります。