



中身汁 (なかみじる) 1343

1 何度もゆでてアクを取るなどの処理をした豚の腸などを使う。豚とカツオだしのあっさりした味の吸い物

沖縄そば 1209

2 小麦粉の沖縄そばを使い、具は泡盛で煮付けた豚の三枚肉、かまぼこなど。店により具が異なる

ゆし豆腐 1136

3 ぼろぼろとした、固まる前の温かい豆腐。濃厚な大豆の香りと甘みが特徴。「豆腐スープ」のイメージ

ソーキそば 1094

4 長時間煮込んで柔らかくした豚あばら肉(ソーキ)をのせた沖縄そばの一種。カツオだしのスープ

イナムドゥチ 887

5 祝い事の料理の一品。今はイノシシではなく、豚肉を使っている。カステラかまぼこを使った白みそ仕立て

イカ墨汁 839

6 イカの墨を使った真っ黒な汁物。カツオだしのスープで、イカのほか豚肉、にが菜などを使う

島ラッキョウの塩漬け 745

7 ラッキョウの白い部分を塩漬けにし、削りカツオでいただく。天ぷらにして酒のつまみにする調理法も

ナーベラーンブシー 737

8 豚肉や缶詰のポークとヘチマ、豆腐を使ったみそ煮込み。ヘチマの粘り気のある甘い汁がうまみに

ジーマーミ豆腐 684

9 落花生を使った、ゴマ豆腐に似た精進料理の一つ。カツオだしやしょうゆで作ったタレをかける

パパイアイリチー 680

10 千切りにしたパパイアとさつま揚げ、ニンジンなどの野菜のいため物。塩としょうゆで味を調える

豚の腸 さっぱり味に

季節を問わず旅行者を引きつける沖縄。独特の文化に触れられるのが大きな魅力で、珍しい食材を使った郷土料理も大衆食堂で気軽に味わえる。沖縄在住の人に、観光客におすすめの料理を聞いたところ、一位は中身汁(なかみじる、写真手前)だった。

丹念にアクを抜いた豚の内臓を使った沖縄の家庭料理で、一部地域では給食にも登場する。あっさりとしたカツオだしのスープで、薬味のショウガが効いている。「豚の腸と聞き敬遠する人もいるが、味はとにか

くおいしいから」(28歳、女性)など、八十一人が一番のおすすめに選んだ。二位は沖縄そば(写真奥左)。そば粉ではなく小麦粉を練ったうどんのような

何でも RANKING ランキング

沖縄料理の特徴はしっかりとしたカツオだし。総務省の家計調査によると、二〇〇七年の一世帯あたりのカツオ節・削り節の支出(地

食感のめんを使う。具は豚の三枚肉や地元野菜で苦みのあるにが菜が定番だが「店ごとに違う」(25歳、女性)。四位のソーキそばは、ほどよく脂肪がある骨付きの豚あばら肉を泡盛やしょうゆ、砂糖で煮込んだソーキを乗せたそばで「沖縄の定番が二つも合体した味をぜひ食べて」(42歳、男性)と推す声があった。三位は大豆の濃厚なゆし豆腐(写真奥右)だった。

域別)は沖縄県がトップで二千五百三十九円と全国平均の三倍。カツオ節に湯を注ぎネギやみそを入れた鰹湯(カチューユ)と呼ばれる伝統食もあり、風邪を引いたり二日酔いになったりした時に飲まれるという。食文化研究所の永山久夫さんは「沖縄の伝統食は健康を考えた高度な生活者の料理」という。例えば多用するカツオ節には、疲れやストレスを和らげるとされるアミノ酸が含まれている。塩で味付けし汁物としてとることで、亜熱帯で汗をかきやすい沖縄の人は水分を補給すると同時に、体内のナトリウムなどのバランスを取り戻す。

を使った汁物。イナムドゥチは「イノシシ(イナ)もどき(ムドゥチ)」の方言で、昔はイノシシの肉が使われた。甘口の白みそ仕立てだ。一方のイカ墨汁は真っ黒。コクがあるが「意外と繊細な味わい」(31歳、女性)という。

特産の野菜や意外な食材の料理も上位に。七位の島ラッキョウはパリパリとした食感で舌にびりりとした辛みが後を引く。八位はヘチマのみそ煮で「ヘチマの印象が変わる」(33歳、女性)との声も。十位のパパイアイリチーも「忘れられないうまみとコクがくせになる」(34歳、女性)。

ランキング外で目立ったのは近海でとれる新鮮な魚の刺し身。那覇市の第一牧志公設市場では一階で魚を購入し料金を支払うと、二階の食堂で刺し身だけでなくバター焼きや、煮付けなどに調理してくれるほか、一般的な家庭料理も食べられる。様々な食材を混ぜて

いためるチャンプルーや、アシテイヒチ(豚足)やコリコリしたミミガー(豚の耳をすすめる声もあった。食べられるものは無駄にしないというのも沖縄の食文化の一面だ。

おすすめのランク外の沖縄料理

沖縄県産の刺し身	イラブチャーなどの美しい南国の魚。身が締まってぷりぷりとした食感が楽しめる
アシテイヒチ	昆布などのだしで煮込んだ豚足。軟骨がゼリー状になり、コラーゲンがたっぷり
ニンジンシリシリ	甘みのある島ニンジンを千切りにし、ニラやツナといった卵でとじる家庭料理
海ブドウ	プチプチとした食感の海藻。通常は酢しょうゆで食べるがすしやどんぶりにもする
チャンプルー	ゴーヤ以外にもソーミン(そうめん)、ふ、豆腐、野菜など、様々な具材のいため物

調査会社マクロミルを通じて、3月上旬にインターネットで調査した。対象は沖縄県に住む10代以上の男女1030人。

調査に先立ち、観光情報を発信している沖縄観光コンベンションビューロー、県産品を扱う「わたしたショップ」を首都圏や大阪などで運営している沖縄県物産公社、東京・銀座の沖縄料理店「ちゃんぶるう家」などの意見を参考に、県内の大衆食堂で食べることができる代表的な沖縄料理のメニューを41種類選んだ。

調査の方法

ネット調査では「あまり知られていないが、観光で沖縄に来る人におすすめしたい料理」を3つあげてもらい、上位から順に10点、5点、3点として集計した。