

琉球料理伝承人による 学校給食を通した 児童生徒への「琉球料理」普及啓発ツール

給食だより 素材集

制作・監修：琉球料理伝承人 学校給食作業部会

企画：沖縄県



目次 -Contents-

第1部 説明

01 はじめに

02 沖縄の伝統的な
「食文化」とは

03 使い方

第2部 料理の紹介

「琉球料理」とは

- 01 ジューシー
- 02 中身のお汁
- 03 イナムドゥチ
- 04 ミヌダル
- 05 クーブイリチー
- 06 パパヤーイリチー
- 07 ゴーヤーチャンプルー
- 08 ンムクジ（芋クズ）アンダーギー
- 09 チンスコウ
- 10 クーリジシ
- 11 フータシヤー
- 12 サーターアンダーギー

第3部 便利なツール

01 リンク集

02 琉球料理4コマ漫画

03 アンケート結果

第1部 説明 -Explanation-

01 はじめに Prologue-

作業部会とは 琉球料理伝承人 学校給食部会

沖縄県文化振興課の実施している事業の一環でプロジェクトがスタートしました。学校給食における琉球料理のメニュー化のため、学校給食の献立作成にかかるヒアリングや献立の参考となる、学校給食向け献立メニュー及び各行事における行事食のメニュー、並びに琉球料理に関する情報を発信することでマッチングを目指しています。年度内に2回のアンケートと、3回の作業部会だよりの発信を行いました。ご協力ありがとうございました。

琉球料理伝承人とは

沖縄県では調理師または栄養士の資格を有し、10年以上の実務経験がある方を対象とした「琉球料理担い手育成講座」の全カリキュラムを受講した者を、県が認証しております。「琉球料理伝承人」には、歴史的・地理的背景、行事食の由来、器などに至る総合的な理解を深め、調理法や味を受け継ぐための知識及び技術を習得し、次世代への継承及び観光資源としての活用に資する様々取り組みを行ってもらいます。

メンバー紹介

宜保 律子

宮古島市立伊良部島小学校・琉球料理伝承人3期生

稻垣 夏子

豊見城市立伊良波小学校・琉球料理伝承人1期生

名城 志野

那覇市立神原小学校・琉球料理伝承人1期生

玉城 恵子

渡嘉敷村立阿波連小学校・琉球料理伝承人1期生

上野 聖子

大宜味村立大宜味小学校・琉球料理伝承人2期生

伊狩 麻澄

沖縄調理師専門学校 講師・琉球料理伝承人1期生
琉球料理保存協会 学校給食作業部会

02 沖縄の伝統的な食文化とは - What is Okinawa 's traditional food culture - 1

沖縄の伝統的な食文化とは、琉球料理という沖縄独自の料理文化に基盤をおき、食材や調理法、風俗習慣などの様々な要素を包含した生活文化です。

その底流には、自然や気候風土の尊重、家族・親族や地域とのつながりを大切にする精神、日中両国はじめ各国との交流による影響などがあります。

沖縄の 伝統的な食文化とは



伝統的な沖縄の食文化の9つの要素

1

1. 食材

各地域に根ざした食材—野菜、魚介や海藻、豆腐、豚肉等—を多く用いるとともに、外来の昆布やスンシー（シナチク）等を巧みに取り入れ定着させています。本土のように食肉禁忌の影響が少なく、肉食文化が発達しており、特に豚肉食習が根強いです。

2

2. 調理法

基本的に加熱調理で、生食は少ないです。油脂を用いた汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多く、豚肉は茹でてアツや余分な脂肪を取り除き、下処理をしてから調理します。茹で汁はだしとして用いるなど、食材を無駄なく活用するのも特徴です。

3

3. 味わい (だし)

豚のだし（肉・骨）とかつおだしをベースに、肉、魚介、昆布、野菜、豚脂などを、複合的に用いることで生まれる深い旨みやコクが料理の味の基調をなしています。

4

4. 栄養

豚肉と昆布、島野菜と島豆腐の取り合わせに代表されるように、食材の相性を工夫し、栄養的にもバランスがよいです。健康によいとされている自然の素材や煎じ物（シンジムン）が多く用いられ、「医食同源」の考え方方が根づいています。

5

5. 菓子

琉球王国以来の伝統を受け継ぐ菓子職人によって作られ、50種類以上の多様さを持ち、それぞれ儀式や行事の際に用いられてきました。鷄卵糕（チイルンコウ）や光餅（クンペン）など中国の影響が色濃く残る菓子が多いが、日本系や南蛮系の菓子もあります。

6

6. 酒

琉球王国時代、泡盛は江戸幕府への献上品や、また冊封使の饗應にも供されました。現在でも、冠婚葬祭や伝統祭祀、行事等の際にも供され、長く寝かせ熟成させた古酒として飲用されることも多いです。

7

7. 茶

沖縄でよく飲まれているのは、中国から伝わった清明茶や茉莉の花の香をつけたさんぴん茶です。ブクブク一茶は、煎米湯とさんぴん茶、番茶の茶湯を合わせ、大きな木鉢と茶筅（ちゃせん）で泡立てた泡を飲む飲み物です。沖縄特有のお茶として那覇で広まりました。

8

8. 食器

琉球漆器、陶器、磁器等を用いて料理を盛り付けます。螺鈿や堆錦のきらびやかな文様のある東道盆は、接客用の琉球料理を盛る器として王国時代から用いられており、料理とともに琉球の美を表現しています。

9

9. 風俗習慣

親族や地域住民が集まる行事や、伝統祭祀の際に独特的の料理がふるまわれるなど、料理は社会的な絆を再確認する媒体であるといわれています。

03 使い方 -How To-

当ツールに掲載されている内容（文章・イラスト・写真・リンク等）は、全て給食に関する発信業務でご自由に抜粋しお使いいただけます。ぜひ沖縄の食文化普及や献立作成、給食だより作成でお役立てください。

【使用例①】

給食で「沖縄の行事料理」が出たのはどうしてか、家庭でも、その日の行事の話や行事料理を食べる理由を話せるきっかけ作りに！

【使用例②】

給食で美味しかったあの沖縄料理を家庭の食卓でも、ぜひ作って食べてもらいたい！そんなきっかけに！

【使用例③】

沖縄の食材にはどんなものがある、どの料理に入っているのか？共通点はあるのか？そんな県産品を知るきっかけに！



イラストだけ・テキストだけ、全体を再編集して掲示物作成など様々な場面で活用いただけます。

【使用例】

- 給食だより
- 校内での掲示物
- 郷土文化の授業
- 給食時の校内放送
- 食育授業
- 父母への説明会
- 食文化イベント対応

第2部 料理の紹介 -Recipe & Episode-

「琉球料理」とは

沖縄で発展・継承されてきた伝統的な料理です。琉球王朝時代に中国の冊封使や薩摩の在番奉行等を饗応するための料理が生まれ、調理技術や作法等を洗練させて宮廷料理として確立しました。それが上流階級に伝わり、明治以降は一般家庭にも広がってさらに発展しました。また、亜熱帯・島嶼の自然環境のもとで育まれてきた庶民料理があり、その双方を源流として現在に受け継がれています。



1・クファジューシー



Information

ジューシーには、クファジュー
シーとヤファラジューシー（ボ
ロボロジューシー）があるが、
基本となるクファジューを
ご紹介。

材料（4人分）

米	2C
豚だし	2 1/4~2 1/2C (または豚だし+かつおだし)
塩	小さじ1~1 1/2
醤油	大さじ1~1 1/2
豚三枚肉	150g
人参	30g
干し椎茸	2枚
かまぼこ	30g
ラード	小さじ1~2
青ねぎ	3~5本

【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② 豚三枚肉は丸ごと茹でて、あられ切り（5mm角）にする。
- ③ 人参、戻した椎茸、かまぼこもあられ切りにする。
- ④ 炊く直前に金にだし、塩、醤油を入れて混ぜ、①、②、③を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったラードを加えて混ぜ、小口に切った青ねぎを混ぜて蒸らす。

1・クファジューシー

エピソード

冬至の日には冬至雑炊（トゥンジージューシー）といって、お米に豚肉や人参、田芋や甘藷などを入れて炊き込んだ雑炊を作り、祖先に供えたあと、家族でいただく習慣がありました。冬至雑炊に混ぜ込む田芋や甘藷は、農作物に恵まれない沖縄の人々にとって、なくてはならない食事であり、古くから庶民の主食として、重要な位置を占めてきました。古来南方から伝わり、湿地作物として栽培されるようになった田芋は、庶民の食生活に深く定着し、正月、年日祝い、子供の出産など、めでたいハレの日によく料理され、ふるまわれます。

■どんな行事で食べるの？

ウンケージューシー、トゥンジージューシー、日常的に食べる

ワンポイント

- ・豚肉や野菜など具に豚だしで炊く炊き込みご飯。
- ・酢の物が添えられますが、大根やきゅうりの甘酢和えがよく合う。
- ・具材の大きさを揃えて切ると良い。
- ・クファジューシーは程よい脂気がつやよく仕上がる。
- ・季節のチヌク（里芋）を具に入れて作るチヌクジューシー、冬至の日に家族の健康を祈って作るトゥンジー（冬至）ジューシーは、チヌクに変えてターンム（田芋）を入れる。

イラスト



＼ジューシー食べるといえば／

「冬至（トウンジー）」 寒さの増す頃、雑炊食す

冬至は一年中で最も昼が短い日で、この頃から寒さがきびしくなってきます。本土では、冬至の食物として南瓜を食べると中風よけになる、という地方があります。冬至を太陽の誕生日とする思想は、世界中にあって、沖縄の冬至正月も中国から伝來した行事といわれています。冬至ジューシーを作って、酢のものと一緒に神仏に供え、一家の健康を祈ります。冬至の頃からはトウンジービーサと言って寒さが一段と厳しくなります。冬至雑炊は冬の到来を告げる行事料理です。

2・中身のお汁



Information

生の中身を使う場合、脂を丁寧に取り、小麦粉やおからでよくもみ洗いして、湯で丁寧に洗う。おからをまぶして一晩おくと臭みがとれる。

材料 (4人分)

中身 (市販のもの) ···	250g
干し椎茸 ··· ··· ··· ··· ···	2枚
豚だし ··· ··· ··· ···	2½C
かつおだし ··· ··· ···	2½C
塩 ··· ··· ···	小さじ 1 1/4
醤油 ··· ··· ··· ··· ···	少々
ヒハツ ··· ··· ··· ···	微量

(またはおろし生姜)

【作り方】

- ①中身の臭みをとるために、鍋に中身と、たっぷりの水を入れ火にかけ沸騰後、にごりが出たらこぼす。臭いがとれるまで5~6回繰り返す。
- ②鍋に水を入れ中身が十分やわらかくなるまで煮る。
- ③②の中身を幅8mm位に切り、再び茹でこぼす。※1 ※1中身は切った後、再度湯洗いするとなお良い。
- ④干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- ⑤鍋に分量のだしを煮立て、中身と椎茸を入れ、塩で調味して、醤油を少々入れて吸物味に調え、弱火でしばらく煮て味をしみ込ませる。
- ⑥椀に⑤を盛り、ヒハツをふりかけるか、またはおろし生姜を入れる。

PICK UP

- 下処理を十分にし、臓物の臭みを取り、おいしいだしで仕上げる高級な料理。
- 高級客膳料理として用いる場合は、中身のみ、あるいは中身と椎茸で作る。
- 具にこんにゃくを入れることもある。

2・中身のお汁

エピソード

豚の胃、大腸、小腸を総称して中身といい、中身を具にしたすまし汁です。祝い料理には欠かせない沖縄の代表的な汁もので、伝統的な琉球料理の一つです。

胃や腸に付いている脂はとても臭いので、おからや小麦粉などで丁寧にもみ洗いし（おからをまぶして一晩おくと臭みが取れる）、何回も茹でこぼして匂いを取ります。下処理を十分にし、臓物の臭みをしっかり取り除き、美味しいだしで仕上げることで最高の料理として扱われています。

■どんな行事で食べるの？

正月、旧正月、十三祝い、旧盆、お祝い全般など

ワンポイント

- だし汁には、豚だしとかつおだしを合わせて使い、具のしいたけを合わせることでうま味が幾重にも重なり、あっさりとした中にも深いうま味とコクが広がって、中身の口当たりとともに何とも言えない深い味わいは、「最高の料理」といわれる所以。
- 吸口として生姜の他に、ヒハツ（フィファチ、ピパーなど）の独特で爽やかな香りが合う。王朝時代から用いられている胡椒に似た香辛料。
- 具にこんにゃくを入れることもある。

イラスト



3・イナムドウチ



Information

豚肉・椎茸・カステラかまぼこ・白味噌と高級食材で作る祝い料理。「猪もどき」に由来し、かつては猪が使われたと思われる。類似の料理に「鹿ムドウチ」があり、澄まし仕立てにする。「イナムルチ」と呼ばれることがある。具だくさんで白味噌仕立てのこってりした味が特徴。

PICK UP

気候によって、とろみを加減する
(寒い時は濃いめにするとよい)

材料 (4人分)

豚三枚肉	100g
干し椎茸	2枚
こんにゃく	100g
厚揚げ	60g (薄揚げなら2枚)
カステラかまぼこ	50g
豚だし	2C
かつおだし	2C
白味噌 (甘口)	80~106g

【作り方】

- ①豚三枚肉は丸ごと茹で、幅1cm、長さ4cm位の短冊切りにする。塩を振ってしばらくおく。
- ②①の三枚肉を沸騰湯に入れてさっと茹で、さらに水洗いをする（塩気と脂気を取り除く）。
- ③干し椎茸は水で戻し、4cm長さの薄切りにする。
- ④厚揚げは油抜きをし、全ての材料を短冊切りにする。
- ⑤鍋に分量の豚だし、かつおだしを入れて火にかけ、豚三枚肉と椎茸を入れてしばらく煮て、
次にこんにゃくと厚揚げを加えて白味噌を溶き入れる。
(2回に分け、半量は仕上げ前に入ると、なお良い。)
- ⑥弱火で10分程度煮て、材料に味がしみこみ、少しとろみがついたら、カステラかまぼこを入れて仕上げる。

3・イナムドウチ

エピソード

具の多い白みそ仕立てのとろみのついた汁物で、イナは「猪」、ムドウチは「もどき」という意味です。

昔は猪の肉が使われていましたが、猪肉が手に入りづらくなったため、次第に豚肉を使うようになったことからこの名前がつきました。

祝い料理として作られ、類似の料理に「シカ（鹿）ムドウチ」という澄まし仕立てにした料理があります。寒い時は濃いめにするなど、気候によってとろみを加減したり、沖縄県独特のカステラかまぼこを使用します。

■どんな行事で食べるの？

正月、旧正月、十三祝い、旧盆、お祝い全般など

ワンポイント

- ・具は薄い短冊切りにする。
- ・白みそを加える時は2回に分け、半量は仕上げ前に入れる。

イラスト



4・ミヌダル



Infomation

重詰料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。ごまの香りのする高級な料理。黒い仕上がりから「クルジシ=黒肉」とも呼ばれる。

【作り方】

- ①豚口ースは周りの脂を切り落とす。
- ②黒ごまは煎って、乾いたすり鉢で油が出るまでよくすり、分量の調味料を加え、更にすり混ぜ、どろっとしたごまだれを作る。
- ③①の肉の水気をふき取り、②のごまだれをまぶし、30分～1時間おく。
- ④湯気の上がった蒸し器にクッキングペーパーを敷き、③の豚肉を並べ、始めの2～3分は強火、あとは中火にして約10～15分、肉の厚さに応じて蒸して冷ます。

材料 (4人分)

豚背口ース (6mm～8mm厚さ) 8枚

[ごまだれ]

黒ごま · · · · · 100g

醤油 · · · · · 大さじ4

砂糖 · · · · · 小さじ2

みりん · · · · · 大さじ4

4・ミヌダル

エピソード

豚ロースに、ごまだれをまぶして蒸しあげたものです。首里の御殿（上流階級）から生まれた料理といわれています。

重詰め料理、東道盆、祝料理などによく用いられ、ごまの香りが豊かな高級料理です。真っ黒くできあがるので、黒肉（クルジシ）ともいわれています。

見た目からは濃い味を想像しますが、味はあっさりしていて、冷めてもおいしさは変わりません。

■どんな行事で食べるの？

おもてなしの際、お祝い

ワンポイント

- ・豚ロースは、6mm～8mmほどの厚さにする。
- ・ごまは、油が出るまでよくすり潰す。
- ・豚肉にごまだれをまぶしたら1時間位はおいて、味をしみこませる。

イラスト



5・クーブイリチー



Infomation

- ※1) 長昆布を屏風だたみにし、別の昆布でくるくる巻いて端を爪楊枝で固定して切ると、切りやすい。
- ※2) 豚だしを数回に分けて加えると、より美味しく出来る。

【作り方】

- ①クーブ※1は洗って水で戻し、水気を切って、3~4mmのせん切りにする。刻み昆布はざるに入れたまま洗って水に戻し、ちぢれがなくなるまでつける。まっすぐにのびたらもう一度洗って水気を切っておく。
- ②豚三枚肉は丸ごと茹でて、細めの短冊切りにする。
- ③かまぼこ、こんにゃくは細めの短冊切りにする。
- ④小鍋に醤油、砂糖、泡盛を入れて煮立て、豚三枚肉を入れて味を浸透させる（煮汁はとっておく）。
- ⑤鍋に油を熱し、昆布を入れてよく炒め、昆布に油が十分に回ったら豚だしと④の肉の煮汁を加えて落し蓋をしてゆっくり、昆布がほぼやわらかくなるまで煮込む。※2
- ⑥④の豚三枚肉、こんにゃくを加え、更に煮込む。仕上げ前にかまぼこを加え味をなじませる。

材料（4人分）

クーブ（長布） または刻み昆布	40g
豚三枚肉	100g
醤油	大さじ2 1/2~3
砂糖	大さじ2 1/2
泡盛	大さじ1 1/2
こんにゃく	80g
かまぼこ	40g
サラダ油	大さじ2
豚だし	2 1/2~3C
塩	少々

5・クーブイリチー

エピソード

沖縄は昆布がとれない地域ではありますが、琉球王朝時代から貴重な食材として、おもてなし料理などに使用されてきました。かつては昆布の消費量が日本一でしたが、琉球料理離れが影響し、使用量が減っています。

イリチーとは炒め煮のこと、おもにハレの日に食べられる料理です。材料には乾物類やおから、根菜類などと豚肉を炒め、味の染み込みをよくし、だしを少しづつ加え、汁気がなくなるまでじっくりと煮込んでいきます。

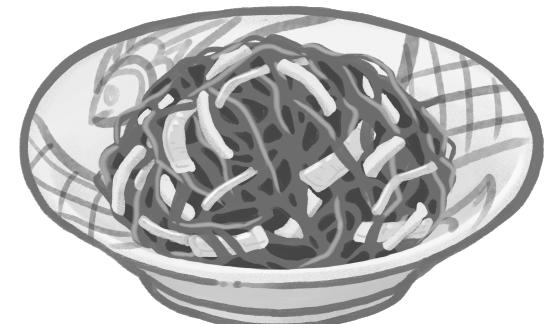
■どんな行事で食べるの？

お祝い全般、今は日常食

ワンポイント

- 茹でた三枚肉を細めの短冊切りにして炒め、調味料で下味をつけておく。
- クーブが十分に柔らかくなるまで炒め煮込む。
- かまぼこは最後に加えると、臭みなく仕上がる。
- 汁気がなくなるまで煮込んでいくと、食材の香りが引き出され、独特な味わいとなる。

イラスト



5・クーブイリチー

＼よく聞くよね？この調理法はどんなもの？／

「イリチー」

- イリチーとは炒め煮のこと。食材（乾物や根菜類）を十分に炒めて、だしを含ませるように煮込んだもの。
- 主に使う食材を頭につけてウカライリチー（おから）、デークニーイリチー（大根）、スンシーイリチー（メンマ）、グイクイリチー・グンボーイリチー（牛蒡）、チーイリチー（血）などがある。
- 主にハレの日に作られた。

6・パパヤーイリチー



Infomation

だしを数回に分けて加えた方がより美味しく出来る。

材料 (4人分)

パパヤー (青いパパイヤ) · ·	600g
豚三枚肉 · · · · ·	100g
油 · · · · ·	大さじ2
豚だし · · · · ·	1C~
塩 · · · · ·	小さじ1
醤油 · · · · ·	小さじ1

【作り方】

- ①パパヤーは皮をむいて種を取り、シリシリ (目の粗いおろし金) で太めにおろしておく。
- ②豚三枚肉は丸ごと茹でて短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚三枚肉を入れて脂が出たら、パパヤーを入れて全体に油がまわるまで炒める。
- ④③に豚だしを入れ透明になったら、塩と醤油を加え、味をよく浸透させて仕上げる。

PICK UP

パパヤーのアクが気になる場合は皮に竹串で穴をあけ、しばらく水につけるとよい。青いパパヤーはイリチー、ンブシー、汁物、煮物、漬物などに使われる。パパヤーにはタンパク質分解酵素が含まれているので、肉と一緒に煮込むと肉が軟らかくなる。パパヤーは、パパヤ、マンジューウィとも呼ばれる。

6・パパヤーイリチー

エピソード

沖縄では、パパヤーの未熟果を野菜として食べることが多いです。

夏場の野菜不足の時に重要な食材であり、炒め物や煮物、漬物などにして食べられてきました。パパヤーはたんぱく質分解酵素を含み、肉を柔らかくする作用があります。

また、母乳の出をよくすると言われ、昔から出産後の母親たちが食してきた歴史もあります。

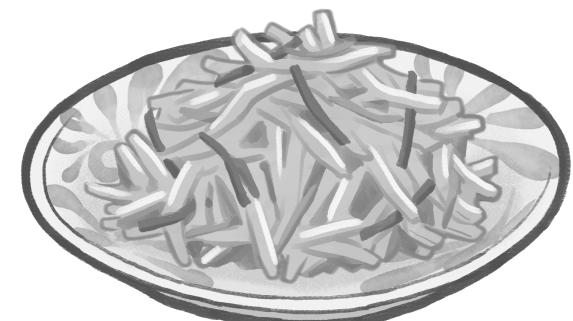
■どんな行事で食べるの？

日常食

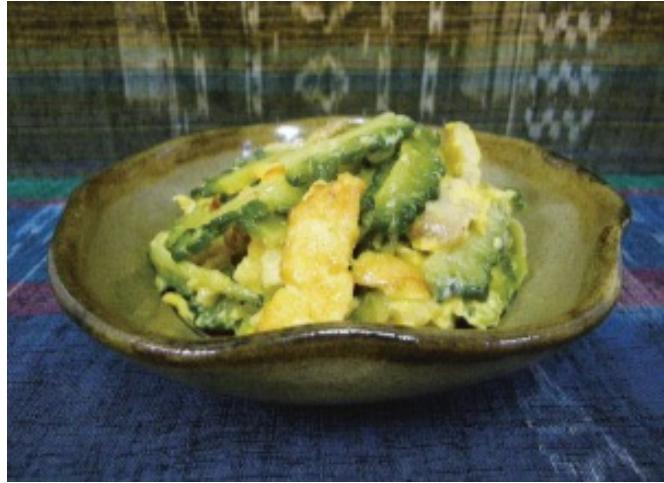
ワンポイント

- ・せん切りにしたパパヤーは、水気を含むと水っぽい仕上がりになるので、水気に注意する。
- ・パパヤーは透明感と艶が出るまで、だしを加えながら、炒め煮する。

イラスト



7・ゴーヤーチャンプルー



Information

チャンプルーは、焼き目をつけた豆腐と季節野菜の炒めもの。水っぽくなく、からりと仕上げる。

- チャンプルーは三大調理法の一つとされている。
- 主に使う野菜の名前を頭に付けて、マーミナチャンプルー（もやし）、タマナーチャンプルー（キャベツ）、ラッチョウチャンプルー（島らっきょう）などがある。

【作り方】

- ① 豚三枚肉は丸ごと茹でて、短冊切りにする。
- ② 豆腐は水気をふき取り、手で大きくちぎっておく。
- ③ ゴーヤーは洗って縦二つ割りにし、スプーンで種とわたを取り除き、薄切りにする（軽く塩を振ってもよい）。
- ④ フライパンに大さじ1の油を加えて強火で熱し、豆腐を入れ、アカヤチー（焼き目がついた状態）にして皿に取る。
- ⑤ ④のフライパンに残りの油を加えて、豚三枚肉を炒め、③のゴーヤーを入れて炒めて塩で味を調整、④の豆腐を加える。
- ⑥ ⑤に溶き卵を流し入れ、全体に混ぜ合わせて仕上げる。

材料（4人分）

- | | | | |
|-----------|--------|-----------|----------|
| ゴーヤー | （にがうり） | ・・・・ | 400g |
| 島豆腐 | | ・・・・・ | 300～400g |
| 豚三枚肉 | | ・・・・・ | 120～160g |
| 卵 | | ・・・・・ | 2個 |
| 炒め油またはラード | ・ | 大きさ 大さじ2～ | |
| 塩 | | ・・・・・ | 適量 |

7・ゴーヤーチャンプルー

エピソード

チャンプルーとは焼き目をつけた豆腐と季節の野菜を炒めたもので、汁気のないカラッとした仕上がりになります。豆腐は手でちぎり、表面に焼き色がつくまで炒めると崩れにくいです。主に使う野菜の名前を使いゴーヤーチャンプルー、マーミナ（もやし）チャンプルー、タマナー（キャベツ）チャンプルーなどがあります。沖縄の夏野菜の代表であるゴーヤーは、熱に強いビタミンCを豊富に含んでいます。また苦味が食欲をそそることから夏バテ予防に効果があります。焼き色をつけた豆腐と炒めることで苦味が和らぎます。

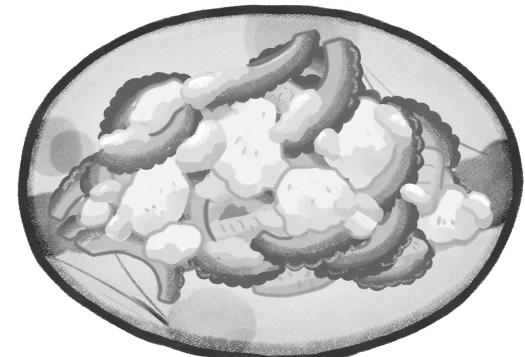
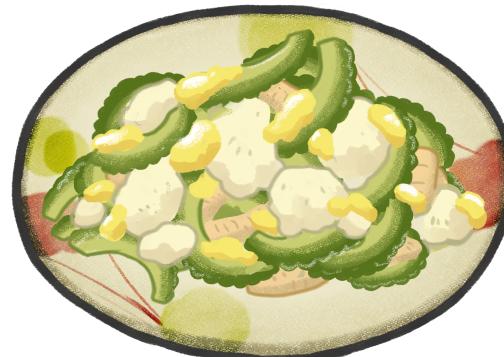
■どんな行事で食べるの？

日常食

ワンポイント

- ・豚三枚肉は丸ごと茹でて、短冊切りにする。
- ・豆腐は手でちぎりアカヤチー（焼き目がついた状態）にし、いったん皿にとる。
- ・苦味が気になる場合は、うす塩をし、軽く絞って苦味抜きをするとよい。

イラスト



8・ンムクジ（芋クズ）アンダーギー



Information

生地が軟らかすぎた場合、芋くずはこし網でこし、粉状にして使うとよい。冷えると味が落ちるので、温かいうちに食べるとおいしい。

材料 (4人分)

さつま芋 (正味)	・	・	・	・	150g
ンムクジ (芋くず)	・	・	・	・	100g
かつおだし	・	・	・	・	70~80cc
塩	・	・	・	・	小さじ1弱
にら (青い部分のみ)	・	・	・	・	20g
揚げ油	・	・	・	・	適量

【作り方】

- ①さつま芋は洗って、3~4等分位の輪切りにして厚めに皮をむき、正味150gを水につけてアク抜きをし、蒸す。
- ②熱いうちに裏ごしするか、またはつぶす。
- ③にらは洗って水気を切り、5mm位に切っておく。
- ④分量のだしで塩を溶かしておく

- ⑤ボウルにンムクジを入れ、④のだしを少しづつ加えて練り混ぜ、①のさつま芋を加えて程よい硬さに練る。
- ⑥ ⑤ににらを加え軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を一握り取って、丸く団子状にして、小判型に整え、3本の指型をつける。
- ⑧揚げ油を中温 (170度) に熱して⑦を入れ、浮き上がってきたら返して1~2分ほど揚げ、カリッと仕上げる。

8・ンムクジ（芋クズ）アンダーギー

エピソード

ンムクジ（芋くず・さつま芋澱粉）は台風や飢饉に備えて、生芋をすりおろし、でんぶんと芋粕に分け乾燥させ、常備食としてどこの家でも蓄えられていました。ンムクジアンダーギーは、水溶きの芋くずと蒸したさつま芋を混ぜて油で揚げた軽食兼菓子です。元々は、かつおだし、塩、刻んだニラを加えて軽食として作られていましたが、現在は、水と砂糖を加えたお菓子的なものとなっています。アンダーギーとは、生地そのものを油で揚げたものを指します。「サーテーアンダーギー」「ンムクジアンダーギー」などです。

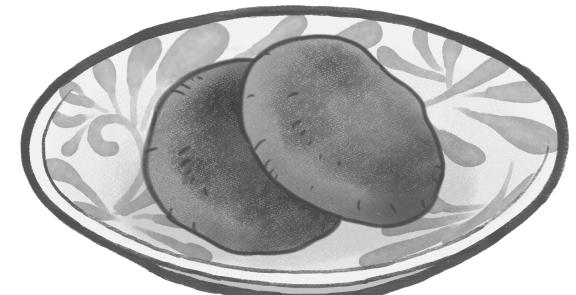
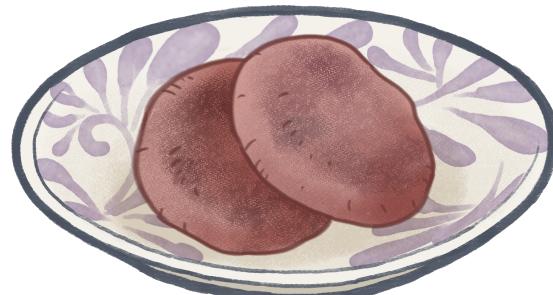
■どんな行事で食べるの？

日常食

ワンポイント

- ・素朴な味わいで、熱いうちに食べると格別である。

イラスト



9・チンスコウ



Information

琉球王朝菓子の一つ。

材料 (4人分)

薄力粉	100g
上白糖	75g
ラード	50g

【作り方】

- ①薄力粉、上白糖はふるっておく。
- ②ボウルにラードを入れ、しゃもじで滑らかになるまで混ぜ上白糖を加え空気を含ませるようによく混ぜる。
- ③②に薄力粉を加え、スケッパーで切るように、粉とラードを混ぜ、そぼろ状にする。
- ④③を型で抜くか、手で形を整え、150度のオーブンで約30分焼く。

9・チンスコウ

エピソード

ラード、小麦粉、砂糖で作る焼き菓子です。琉球菓子には、琉球王朝の「王朝菓子」と庶民の中で根付いた菓子などがあり、チンスコウは琉球王朝菓子の一つです。

今では沖縄を代表する銘菓として親しまれています。ラードを使うことでザクザクっとした食感を楽しむことができるのも特徴です。

王朝時代のチンスコウは、菊の花形の大きなものでしたが、明治の終わりのころに、食べやすいようにと、側面にぎざぎざの刻み目がついた細い橢円形になりました。

■どんな行事で食べるの？

お祝い料理、日常食

ワンポイント

- ・ラードと砂糖を混ぜ合わせる時は、空気を含ませるようよく混ぜる。
- ・小麦粉を加える時は、スケッパーで切るように混ぜ、そぼろ状にする。

イラスト



10・クーリジシ



Information

昔は盆料理として用いられたようですが、卵が貴重だったころの祖先靈をお迎えする気持ちの表れた料理と言えましょう。

【作り方】

- ① 豚三枚肉は丸ごと茹で、長さ5cm、幅7mmの細めの短冊切りにする。
- ② シブイ、グンボーは水にさらしてアク抜きをする。
- ③ 各材料を豚三枚肉に合わせて短冊切りにする。
- ④ 鍋に豚だし、かつおだしを煮立て、材料全部を入れて、火が通ったら、塩、醤油で吸物味にととのえる。
卵を溶き、塩少々を加え、汁の上面にかぶせるように卵でとじる。

材料 (4人分)

豚三枚肉	100g
シブイ（冬瓜）	50g
グンボー（ごぼう）	15g
干ししいたけ	1枚
ミミグイ（きくらげ）	小1枚
クーブ（昆布）	10cm
うす揚げ	15g
豚だし	2 ½C
かつおだし	2 ½C
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
卵	2個
塩	少々

10・クーリジシ

エピソード

豚三枚肉と冬瓜などを卵でとじた具だくさんのすまし汁です。旧盆のお昼に仏前に供えられていた琉球料理の一つとされています。近年作られる機会が減ってきた料理でもあります。

豚だしとかつおだしを合わせて使い、しょうゆと塩で調味したさっぱりとした味わいが特徴です。夏場にふさわしい味ともされています。

■どんな行事で食べるの？

旧盆、夏場

ワンポイント

- ・具材は短冊切りに切りそろえ、できるだけ薄く切る。
- ・冬瓜は透明になるまで煮る。
- ・卵は、沸騰して溶き入れ、全体に混ぜるときれいに散る。
- ・クーリジシの「クーリ」は氷、「ジシ」はシシ（肉）を意味していると言われている。
お椀の中で広がった卵が雪のように見えることから名づけられたとされている。

イラスト



11・フータシャー



Information

くるま麩は、植物性タンパク質が豊富な食材。最もオーソドックスな作り方をご紹介。

PICK UP

③の卵に、だし（大さじ2くらい）を入れても良い。また④でだしを加えてしばらく煮るとのど越しが良く仕上がる。

材料（5人分）

【作り方】

- ①くるま麩を水に戻し、水気を絞り、ひと口大に手でちぎる。
- ②ニラは洗って小口切りにする。
- ③ボウルに卵を割りほぐして2のニラと塩を加え、麩を混ぜ合わせてる。
- ④フライパンを火にかけて油を熱し、
③の麩を入れて程よく焼き色がつくまで炒める。

くるま麩	1本
卵	3個
塩	小さじ1/2
油	大さじ2
ニラ	10g
(だし)	大さじ2

11・フータシヤー

エピソード

タシヤーとは豆腐の入らない炒めものです。
(例：フータシヤー・ナーベーラータシヤー)
車麩は焼き麩の一種。内地では汁の実や煮物などに使われるが、沖縄では炒め物の具として利用されています。

料理をするときは、ひとくち大にちぎって水で戻した車麩をしっかり絞り、溶き卵に浸して野菜と一緒に手早く炒めます。

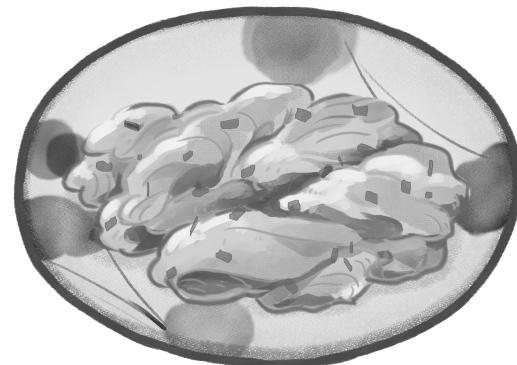
■どんな行事で食べるの？

日常食

ワンポイント

- ・車麩は、消化吸収に優れた植物性たんぱく質が豊富な食材。
- ・沖縄の車麩はグルテンを多く含んでいるため弾力があり、炒めても崩れることがなく存在感のある食材。

イラスト



12・サーターアンダーギー



材料 (4人分)

卵 (M) ······	2個
グラニュー糖 ······	115g
薄力粉 ······	200~220g
ベーキングパウダー ···	小さじ2
サラダ油 ······	小さじ2
揚げ油 ······	適量

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーと一緒に振るっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて泡立てないようにしながら混ぜ合わせる。
- ③②に①の薄力粉を加えて混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ④手にうっすらと水または粉をつけ、直径3~4cm位に丸めて、160度前後の油の中に静かに入れる。
- ⑤始めは底に沈んでいる種が、ゆっくりと (20~30秒) 浮き上がり、自転をしながらふくらみ、1ヶ所が割れてチューリップ型に開く。
- ⑥きつね色になり、竹串をさして生の生地がついてこなければ出来上がり。

PICK UP

中国より伝えられた菓子と思われ、中国菓子に「開口笑」 (かいこうしょう) 、開口球」 (かいこうきゅう) がある。アンダーギーは天ぷらの衣のような生地を揚げたものを指すので、芯 (魚など) に衣をつけてあげる天ぷらとは違う=インムクジアンダーギー、白アンダーギー。

12・サーターアンダーギー

エピソード

丸い球形の一方がパッと開き、口を開いたような形をしているサーターアンダーギーは沖縄を代表する揚げ菓子です。中国や台湾にもサーターアンダーギーとよく似た菓子があり、開口笑、開口球と呼ばれています。おそらく中国から伝わってきたものだと思われますが、開口笑のように笑うという表現は、沖縄でもよく使われ、揚げ菓子や蒸し菓子などに割れ目がはじけた時、笑っているといいます。そのため祝い菓子として使われます。

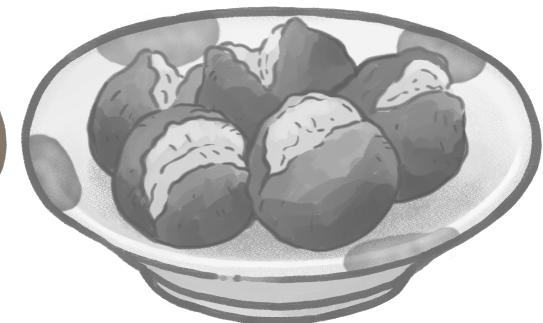
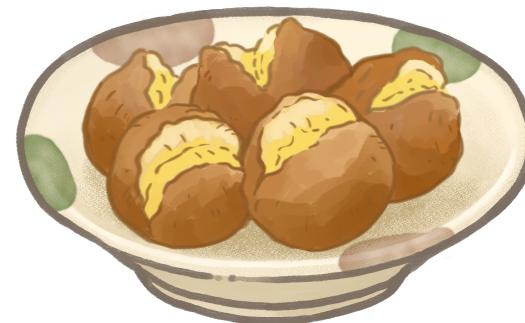
■どんな行事で食べるの？

お祝いと日常食

ワンポイント

- ・結納やトウシビー祝いには欠かせないサーターアンダーギー。
- ・綺麗に仕上げるためには新しい油が良い。
- ・黒砂糖、かぼちゃ、紅芋を使って作ることもできる。
- ・160度くらいの油で揚げます。手で丸めて静かに落とします。
- ・始めは底に沈んでいる生地が20~30秒でゆっくり浮き上がり、自転をしながらふくらみ、1か所が割れチューリップ型に開きます。上も下も割れてしまう場合は温度を調整すると良い。

イラスト



第3部 便利なツール -Convenient-

01 便利なツール -リンク集-

公式サイト



伝えよう 広めよう
ウチナーの食文化



<https://ryukyuryouri.com/>

沖縄の伝統的な食文化 ウェブサイト
食文化に関するあらゆる情報・琉球料理伝承人の活動、レシピだけでなく、文化や歴史などをご紹介しています。

ガイドブック・教本

左でご紹介している公式サイト内では、様々なツールを配布中です。

<https://ryukyuryouri.com/learning-support/>



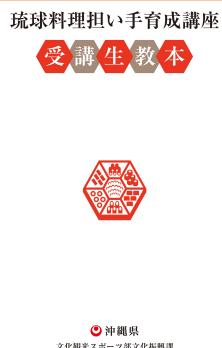
ウチナーグチアイウエオ表

校内や自宅などに掲示して、生活の中で
沖縄食材の呼び名を憶えられます。ぜひ活用ください！



琉球料理 ガイドブック

全ての内容がPDFで
閲覧可能です。



琉球料理担い手 育成講座 受講生教本

全ての内容がPDFで
閲覧可能です。



02 琉球料理4コマ漫画 -Comic- ①

IPNG



【PDF 【島野菜を知ろう】

〈1〉 児童 A：ばあちゃん しりとりしょー
オバー：いーよー オバーは 無敵だよー
児童 A：じゃあ「ゴーヤー」
オバー：「やーにんじゅー」（※家族）

〈2〉 児童 A：「ラ」ライオン！あ！
効 果：負けた～！

〈3〉 オバー：「ン」ね～？「ンスナバー」（※ふだんそう）
児童 A：え！？
オバー：ハイ！次♪

〈4〉 オバー：沖縄の野菜を知ってたら しりとりは終わらないよー
ンジャナバー（にがな） ンブシー
オバー：名前も料理も 覚えたらいいよー



02 琉球料理4コマ漫画 -Comic- ③

【PDF 【昆布ロードってぬーやが？】

〈1〉先 生：琉球王国時代に 中国の人たちに
プレゼントとして 贈られ喜ばれた 食べ物は何でしょう

児童 B：ハイ！



〈2〉児童 B：「豚肉」！！まーさっさー！（※おいしいよね）
先 生：軽くて 運びやすい ものですよー



〈3〉児童 B：「芋」！！
お菓子にしても まーさっさー！（※おいしいよね）
先 生：芋は中国から 入ってきた ものなんだよ



〈4〉児童 A：北海道原産で 富山から 届いたもので
貿易していた 「昆布」です

児童 B：昆布巻き クーブイリチー まーさっさ！

先 生：正解！あとうるさい



【PDF 【豚正月ってぬーやが？】

〈1〉児童 A：（心の声）また 給食の献立 見てる～
効 果：じ～



〈2〉児童 B：（給食が）琉球料理って だいたい 豚肉だな
児童 A：あ ほんとうだ 「ラフテー」好き
料理名：中味汁・ラフテー



〈3〉先 生：沖縄では昔から おめでたい時に
豚をご馳走として 食べる風習があってね
児 童：先生！
先 生：子どもたちも
「豚正月」とよび 喜んでいたそうだ



〈4〉児童 B：ブタ廻あげ ブタコマ ブタ羽子板…
児童 A：それ違うっ！



【PDF 【サーチアンダーギー】

〈1〉放 送：ピンポンパンポーン♪ 世界の料理給食の時間です！
今日はアメリカ・ハワイの デザート「Andagii」♪

〈2〉児童 A：これ？ 「サーチアンダーギー」 だよね？
放 送：今から100年前の1900年に
沖縄からハワイへ26名上陸したのが
沖縄ハワイ移民のはじまり

〈3〉放 送：今では約5万人が暮らしているよ
サーチアンダーギーは 「アンダギー (Andagii) 」と
呼ばれる人気の ローカルおやつ♪

〈4〉放 送：ふるさと沖縄の食文化は 遠い国の2世・3世へ大切に
受け継がれているんだよ
児童 A：なんだ！ 嬉しいな～
効 果：カリッサク



03 アンケート結果

アンケート概要

学校給食における献立メニュー及び行事食に関するマッチング業務の一環として実施。

<目的>

学校給食における琉球料理のメニュー化のため、学校給食関係者（学校栄養士会等）へ、献立作成にかかるヒアリングや献立の参考となる、学校給食向け献立メニュー及び各行事における行事食のメニュー、並びに琉球料理に関する情報を発信することでマッチングにつなげる。



協 力：沖縄県学校栄養士会

人 数：128名

サンプル数：106回収率：82.8%

期 間：令和4年10月6日～16日

03 アンケート結果 -項目別 結果①-

提供圏域について

- 本島南部圏域
- 中部圏域
- 北部圏域
- 宮古島圏域
- 八重山圏域

提供規模について

- 大規模
- 中規模
- 小規模
- 単独

プロモーション映像の感想をお聞かせください

- 琉球料理（伝統的な食文化）を広めようと思った
- 琉球料理伝承人の存在を知った
- 琉球料理について、もっと知りたいと思った
- よく分からなかった
- 興味はない その他

問1. 現在提供している琉球料理のメニューを教えて下さい

- ①ジューシー ②中身のお汁 ③イナムドウチ ④いか墨のお汁
- ⑤イラブーのお汁 ⑥ラフテー ⑦ターンム（芋）ディンガク
- ⑧ドゥルワカシー ⑨クーブマチ（昆布巻き） ⑩ジーマーミ豆腐
- ⑪ミヌダル ⑫裏チキチヌク ⑬クーブリチー（昆布の炒め煮）
- ⑭パパイヤイリチー ⑮ゴーヤーチャンブルー
- ⑯ラッキョウ（らっきょう）チャンブルー
- ⑰ソーミン（そうめん）タシヤー
- ⑱ンスナバー（ふだん菜）エーイ ⑲ゴーヤーンブシー
- ⑳ミミガー（耳皮）さしみ ㉑ハンダマ（水前寺菜）エーイ
- ㉒かまぼこ ㉓シシ（肉）かまぼこ ㉔ターンム（芋）のから揚げ
- ㉕ンムクジ（芋くず）アンダギー ㉖東道盆（トゥンダーブン）
- ㉗花いか ㉘鶏卵糕 ㉙花ばうる ㉚光餅（クンパン）
- ㉛チンスコウ ㉜ナットウンスー ㉝ポーポー
- ㉞桔餅（チッパン） ㉞チンビン

問2. 問1の他にあなたが給食で提供している琉球料理がありましたら教えてください（自由回答）

問3. 伝統的な行事食を提供している行事とメニューについて教えて下さい

- 旧正月（旧暦1月1日） 品目名⇒
- 七日節句（ナンカヌシイーク/旧暦1月7日）
- 十六日（ジュウルクニチ/旧暦1月16日）
- ウマチー（旧暦2月15日・3月15日・5月15日・6月15日）
- 浜下り（ハマウリ/旧暦3月3日）
- 四日の日（ユッカヌヒー/旧暦5月4日）
- 五月五日（グングワチグニチ/旧暦5月5日）
- カシチー（旧暦6月25日・8月10日）
- 旧盆（旧暦7月13日～15日）
- 八月十五夜（旧暦8月15日）
- 冬至（トゥンジー/旧暦11月吉日）
- ムーチーの日（旧暦12月8日）
- その他（自由記入）

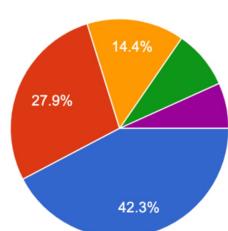
問4. 上記の他にあなたが給食で提供している琉球料理がありましたら教えてください。（自由記述）

問5. 学校給食において、琉球料理を広めるための問題や課題などあれば教えて下さい（自由記述）

03 アンケート結果 -項目別 結果②-

提供圏域について

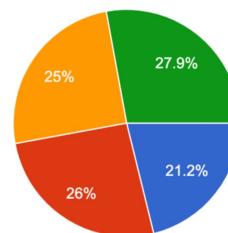
104件の回答



44
29
15
9
7

提供規模について

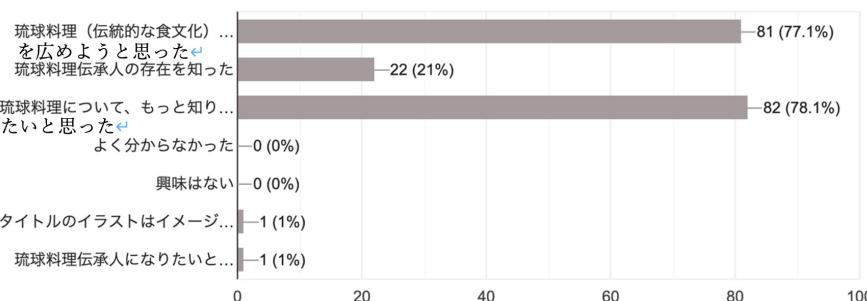
104件の回答



22
27
26
29

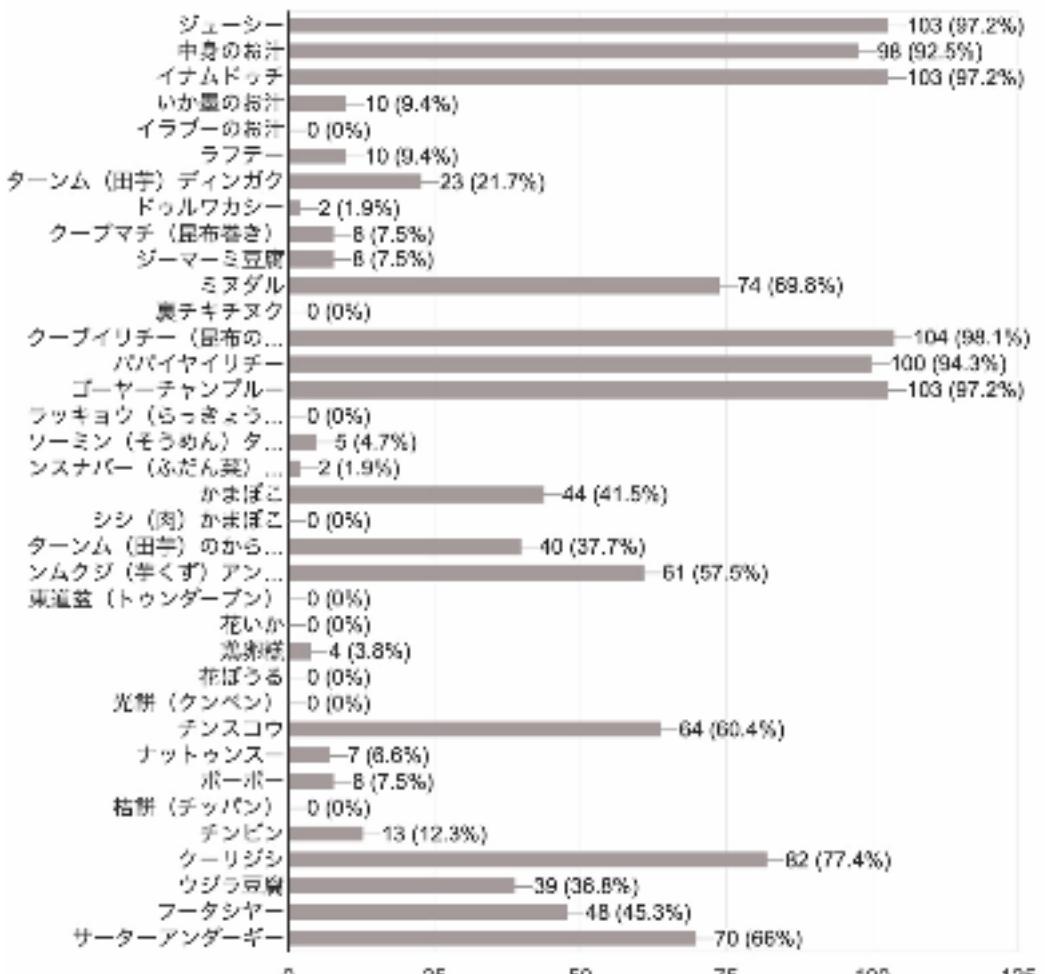
プロモーション映像の感想をお聞かせください（複数回答可）

105件の回答



問1. 現在提供している琉球料理のメニューを教えて下さい（チェック形式）

106件の回答

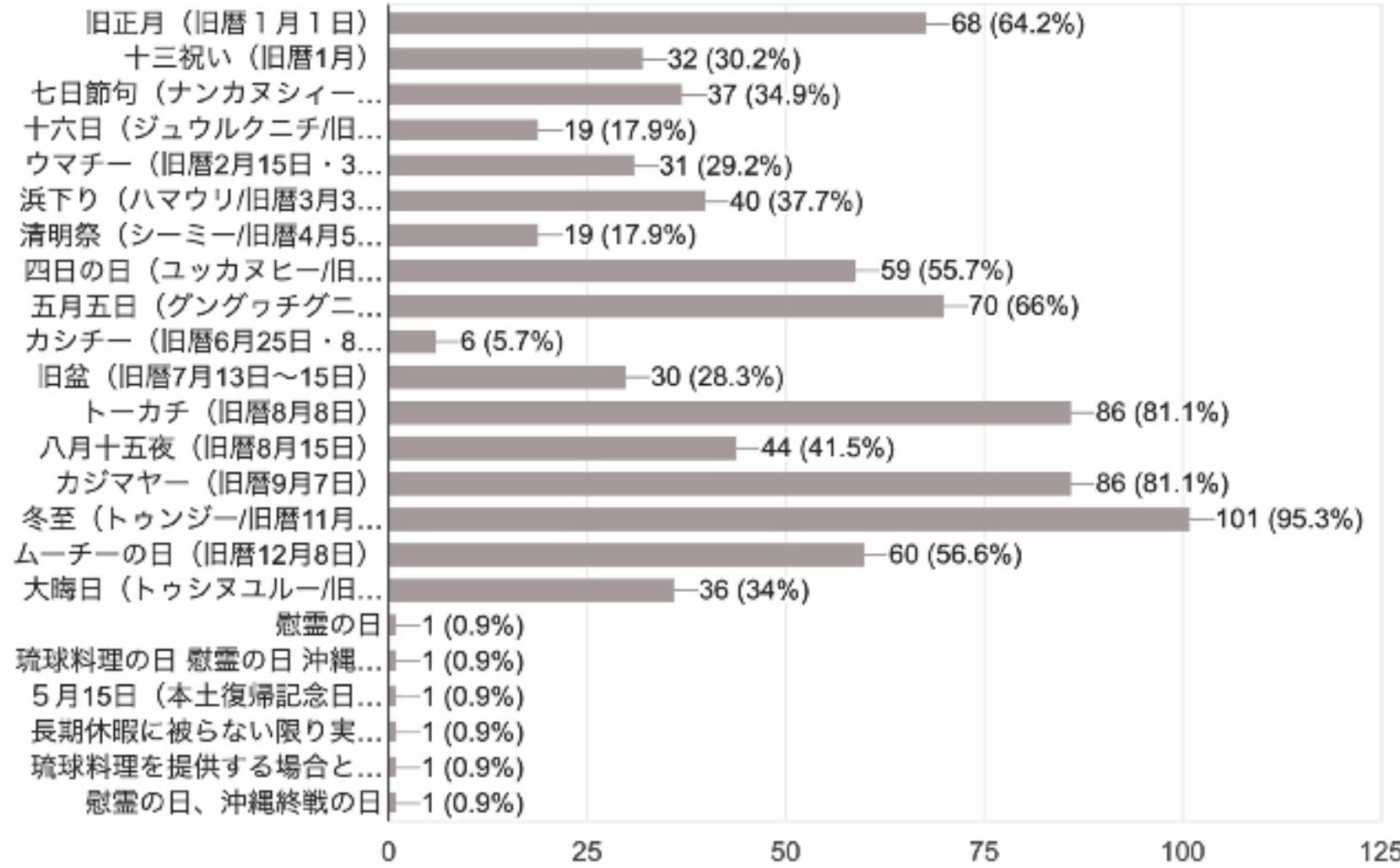


03 アンケート結果 -項目別 結果③-

品問2. 上記の他にあなたが給食で提供している琉球料理がありましたら教えてください（自由回答） 106 件の回答	
1	シカムドウチ
2	チムシング
3	ソーキ汁
4	ウサチ
5	タンナファクルー
6	フーチャンブルー
7	沖縄そば
8	千切りイリチー
9	タマナーチャンブルー、マーミナーチャンブルー、せんぎりイリチー
10	ゆし豆腐
11	アーサ汁
12	ヌンクーヴー
13	スンシーイリチー、魚天ぶら、冬瓜の煮付け
14	アンダンスー
15	チキナーチャンブルー
16	アガラサー
17	シブインブシー・アーサ汁・油みそ
18	ウブサー、ンブサー、ンブシー
19	ナーベーラーンブシー、ゴーヤーンブシー、鶏肉のお汁、にんじんシリシリー
20	タピオカウブさー
21	ふちゃぎ ウサンミ
22	御三味、黒糖アガラサー
23	いりちー
24	シブインブシー あまがし スルルーの天ぶら 豆腐チャンブルー カンダバージューシー
25	ちんすこう
26	シーヌイ
27	くずもち、ミミガーの酢みそ和え
28	ジューシー

29	ゲンボーアリチー
30	三月菓子
31	ウカライリチー、宮古そば
32	牛汁、ピーナッツ和え、ミーバイ汁
33	紅芋胡麻団子
34	チリムッチ
35	野菜チャンブルー
36	ウムニー
37	ムーチー
38	スヌー
39	チデークニイリチー
40	ヤファラジューシー
41	ムジヌフ天ぶら
42	うぐま菓子、ちきあぎ、
43	ムジ汁
44	からしないりちー
45	デークニイリチー、ゴーヤーンブシー、菜飯
46	なーベーらーンブシー
47	うむくじ天ぶら
48	中身汁
49	だんごの紅芋あんかけ
50	寒天のウサチー
51	ダークニイリチー
52	チデークニイリチー
53	麩イリチー、ンムクジ天ぶら、くずもち、もずく天ぶら
54	ごま菓子
55	中身イリナムドウチ
56	かんぴょうイリチー
57	ウカライリチー、煮付け（結び昆布、ごぼう）
58	もずく豆腐

問3.
伝統的な行事食を
提供している
行事について
教えて下さい
(チェック形式)
106件の回答



03 アンケート結果 -項目別 結果⑤-

旧正月（旧暦1月1日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	中身汁（イナムドゥチ）、クーブイリチー等
2	クーブイリチー、いなむどぅち
3	中身汁やイナムドゥチ、クーブイリチーなど
4	中味汁 クーブイリチー
5	クファジューシー、魚天ぶら、ウサチ、なかみ汁等
6	中身汁
7	イナムドゥチ、中味汁、クーブイリチーなど
8	イナムドゥチ
9	黒米ごはん・イナムドゥチ・ヌンクーグワー
10	イナムドゥチなど
11	イナムドゥチ クーブイリチー 魚天ぶらなど
12	田芋のからあげ、ヌンクーグワー、中味汁
13	なかみじる
14	イナムドゥチ
15	赤マーミごはん クーブイリチー 紅芋団子 中身汁 みかん 牛乳
16	中身汁、千切りいりちー
17	ソーキ汁、クーブイリチー、ナントゥー、セーファン
18	シームヌ クーブイリチー
19	ごぼう巻き、中身汁、ターンムでんがく
20	中身汁
21	イナムドゥチ、クーブイリチー
22	ラフテー、中身汁、たんかん
23	小豆ごはん、イナムドゥチ、ヌンクーグワー、もずくがんも、タンカン
24	黒米ごはん、ソーキ汁、スーネー、かきあげ
25	黒米ご飯 中身汁 クーブイリチー ウサチ
26	ソーキ汁
27	中身汁、クーブイリチー
28	クーブイリチー
29	なかみ汁、クーブイリチー
30	中味汁、クーブイリチー、ターンムのから揚げ
31	クーブイリチー
32	黒米ごはん、イナムドゥチ、千切りイリチー、くだもの
33	なかみ汁
34	中味汁
35	黒米ごはん、中身汁、千切りイリチー、紅芋団子

36	黒米ごはん なかみ汁 クーブイリチー
37	なかみ汁、クーブイリチー、田芋料理
38	中身汁
39	赤飯、クーブイリチー、中味汁
40	中身汁、赤米
41	クーブイリチー、中身のお汁
42	なかみ
43	クファジューシー
44	中身汁
45	赤飯 なかみ汁 クーブイリチー
46	黒米ごはん、中身汁、クーブイリチー、ちんすこう
47	中身汁
48	中味汁 イナムドゥチ クファジューシー など
49	イナムドゥチ
50	中身汁、クーブイリチーなど
51	イナムドゥチ
52	ソーキ汁
53	赤飯、中身汁、クーブイリチー、魚のアーサソース
54	クーブイリチー
55	小豆ごはん、イナムドゥチ、ヌンクー小、田芋ディンガク、クガニー
56	クーブイリチーや中身汁など

14	黒米ごはん、肉汁、クーブイリチー、サーテーアンダギー、たんかん
15	14 黒米ごはん、肉汁、クーブイリチー、サーテーアンダギー、たんかん
16	15 五穀ご飯、中身汁、魚の天ぶら、和物、デザート
17	16 中身汁
18	17 黒米ごはん、イナムドゥチ、クーブイリチー
19	18 イナムドゥチ
20	19 イナムドゥチなど
21	20 お祝い献立
22	21 黒米ごはん、中身のお汁、クーブイリチー、ピーナッツ和え
23	22 郷土料理
24	23 郷土料理
25	24 ゆかりごはん、中身汁、千切りイリチー、ウムクジアンダギー
26	25 中味汁 ウムクジアンダギー クファジューシーなど
27	26 クーブイリチー
28	27 クーブイリチー
29	28 小豆ごはん、なかみ汁、クーブイリチー、ピーナッツ和え、サーテーアンダギー
30	29 クーブイリチーやイナムドゥチなど
	30 黒米ごはん、イナムドゥチ、豚肉の味噌焼き、紅白なます

十三祝い（旧暦1月）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	中身汁（イナムドゥチ）、クーブイリチー 等 など
2	ミヌダル
3	クーブイリチー、なかみ汁
4	クーブイリチー等
5	ミヌダル
6	サーテーアンダギー
7	サーテーアンダギーなど
8	イナムドゥチ
9	クーブイリチー、サーテーアンダギー、ラフテー
10	ミヌダル
11	赤飯 なかみ汁 クーブイリチー サーテーアンダギー
12	イナムドゥチ
13	赤飯、ミヌダル、クーブイリチー

七日節句（ナンカヌシーキー/旧暦1月7日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	1 七草粥
2	2 七草粥
3	3 ボロボロジューシー
4	4 菜ジューシー
5	5 菜ジューシー
6	6 なージューシー
7	7 菜ーじゅーしー
8	8 ジューシー
9	9 なージューシー
10	10 ナージューシー やきいも サバの梅煮 牛乳
11	11 ごはん、とうふのみそしる、くるまふととりにくのナゲット、ヌンクー小
12	12 うちなー七草がゆ おにしめ かばちやの天ぶら
13	13 やふらじゅーしー
14	14 七草じゅうしい
15	15 ウチナー七草かゆ
16	16 七草がゆ、和え物、

03 アンケート結果 -項目別 結果⑥-

17	うちなーななくさがゆ
18	菜ジューシー、うじら豆腐、じゃがいもタシヤー、デークニウサチー、たんかん
19	ナージューシー
20	菜じゅうしい、じゃがいもタシヤー、すり身天ぶら、ユースク、バナナ
21	なーじゅーしー
22	島野菜で七草粥
23	ナージューシー
24	七草粥
25	春の七草
26	郷土料理
27	ナージューシー
28	シカムドゥチ など
29	ジューシー
30	七草がゆ
31	琉球料理
32	なージューシー

十六日（ジュウルクニチ/旧暦1月16日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	魚天ぶら 赤たまご 中味汁
2	クファジューシー、ミミガーデの酢味噌あえ、グルクンの唐揚げ
3	これといった琉球料理は特に決めてない
4	クファジューシー、シカムドゥチ
5	中味汁 イナムドゥチ クファジューシー など
6	中身汁
7	郷土料理
8	琉球料理
9	郷土料理
10	チムシング、デークニンブシー
11	琉球料理
12	カマボコ、大天ぶら、米味噌のみそ汁

ウマチ（旧暦2月15日・3月15日・5月15日・6月15日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	米菓子
2	ゆし豆腐（2月ウマチー）

3	米や麦
4	ンブシー
5	フーチバージューシー、魚のイーチョーバーツぶら、パパヤーチャンブルー、スヌイウサチー
6	琉球料理
7	ジューシー
8	じゅーしー、魚天ぶら、
9	パパイヤイリチー
10	麦入りのジューシー等
11	麦ごはん、もちきびごはん
12	琉球料理
13	フーチバージューシー、魚のごま天ぶら、もずく豆腐、パパヤーウサチー、日向夏
14	アーサと卵のスープ、ヌンクーグヮー、バインゼリー
15	クファージューシー、きびなごのからあげ、パパイヤーチャンブルー、オレンジ
16	アーサのすまじ汁、魚天ぶら、寒天のウサチー
17	ヌンクー小
18	じゅーしー、魚天ぶら、ウサチーなど
19	フーチバージューシーなど
20	シームヌ
21	郷土料理
22	ジューシー
23	麦ごはん+琉球料理
24	くふあじゅうしい 魚天ぶら ウサチー
25	麦を使ったジューシー

浜下り（ハマウリ/旧暦3月3日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	サーテーアンダギー
2	三月菓子
3	三月菓子またはサーテーアンダギー
4	三月菓子
5	三月菓子など
6	三月菓子
7	三月菓子
8	三月菓子
9	赤飯 アーサ汁 千切りイリチー 三月菓子
10	三月菓子予算があれば

11	サーテーアンダギー
12	三月菓子（大量調理で上手く作れないでこつが知りたいです）
13	アーサごはん、千切りイリチー、スーネー、三月菓子、甘夏みかん
14	三月菓子
15	三月菓子
16	赤飯、千切りイリチー、アーサ汁、ウサチー、三月菓子
17	郷土料理
18	三月菓子
19	三月菓子
20	アーサ汁
21	赤飯、千切りイリチー、アーサ汁、タマナーウサチー、三月菓子
22	琉球料理
23	三月菓子
24	三月菓子
25	琉球料理
26	三月菓子
27	冬瓜のそぼろ汁、ふーいりちー、おいもの大福
28	三月くわーしー
29	中身汁、タマナーチャンブルー、三月菓子

清明祭（シーミー/旧暦4月5日頃～5月）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	イナムドゥチ、中味汁、クーブイリチーなど
2	重箱料理
3	うさんみ
4	ウサンミ
5	あわごはん、鶏のお汁、御三味、ミミガーデのピーナツ和え、清美オレンジ
6	これといった琉球料理は特に決めてない
7	ヌンクー小
8	ごはん、鶏のお汁、御三味、ミミガーデ和え
9	郷土料理
10	琉球料理
11	イリチー
12	琉球料理
13	もちきびごはん、鶏のお汁、御三味（結び昆布・ねじりこんにゃく・三枚肉の煮つけ、揚げ豆腐など）、ミミガーデのピーナツ和え

03 アンケート結果 -項目別 結果⑦-

	四日の日 (ユッカヌヒー/旧暦5月4日)
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい (自由回答)	
1	あまがし
2	ちんびん
3	巻餅
4	アマガシ
5	あまがし (給食会の使用)
6	黒米ごはん、シカムドゥチ、人参しりしりー、チンピン、すいか
7	あまがし、チンピン (業者より購入)
8	沖縄料理、お金があればボーボー
9	ちんびん予算があれば
10	あまがし
11	あまがし
12	あまがし
13	ちんびん
14	ちんびん
15	シカムドゥチ
16	シカムドゥチ、人参しりしり
17	これといった琉球料理は特に決めてない
18	チンピン
19	ちんびん
20	中味汁 スイカ
21	ちんびん
22	イナムドゥチ、チンピン
23	ボーボー
24	ちんびん
25	ちんびん
26	チンピンを業者が扱わなくなつてから出せてない
27	麦ごはん、シカムドゥチ、野菜炒め、ちんびん
28	ぜんざい
29	琉球料理
30	ちんびん
31	魚そうめん汁、沖縄ちゃんぽん丼、あまがし
32	あまがし
33	シカムドゥチ、魚のイーチョーバーツブら、人参シリシリ

34	ごはん、いなむどぅち、ゴーヤーチャンブルー、手づくりぜんざい
35	あまがし など
36	チャンブルー
37	あまがし
38	琉球料理
39	あまがし
40	小豆ごはん、シカムドゥチ、人参シリシリー、ちんびん、すいか
41	ちんびん
42	チンピン
五月五日 (ゲングウチグニチ/旧暦5月5日)	
1	あまがし
2	あまがし
3	あまがし
4	あまがし
5	あまがし
6	あまがし
7	あまがし
8	あまがしなど
9	五穀ごはん グルクンのもずくあんかけ 大根とツナのひじき和え ゆし豆腐 あまがし 牛乳
10	あまがし
11	あまがし
12	あまがし
13	あまがし
14	あまがし
15	あまがし
16	あまがし
17	沖縄そば、タマナーチャンブルー、あまがし
18	沖縄焼きそば、沖縄風煮付け、スーネー、甘がし
19	ソース焼きそば、イカの天ぷら、和物、あまがし
20	もずく丼 具だくさん味噌汁 あまがし
21	あまがし
22	あまがし
23	あまがし
24	あまがし

25	あまがし
26	あまがし
27	あまがし
28	あまがし
29	あまがし
30	あまがし
31	沖縄風焼きそば、ウサチー、あまがしなど
32	郷土料理
33	あまがし
34	沖縄やきそば、いかげそのからあげ、スーネー、パイン
35	あまがし
36	あまがし
37	あまがし
38	あまがし
39	あまがし
40	あまがし
41	中身汁、ヌンクーグー、あまがし
42	あまがし
43	あまがし
44	ごはん、へちまのみそ汁、クープイリチー、あまがし
45	ごはん、アーサ汁、だいこんブシー、シークヮーサーゼリー
46	中味汁 イナムドゥチ クファジューシー など
47	あまがし
48	あまがし
49	琉球料理
50	あまがし
51	あまがし
52	沖縄風やきそば、煮つけ、スーネー、あまがし
53	あまがし

	カシナー (旧暦6月25日・8月10日)
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい (自由回答)	
1	お赤飯風ごはん シームヌ
2	ジューシー
3	タンナーファークルー (8月)

03 アンケート結果 -項目別 結果⑧

4	郷土料理
5	琉球料理

旧盆（旧暦7月13日～15日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	クーリジシ、ウンケージューシー等
2	ウンケージューシー
3	ウンケージューシー、クーリジシ
4	なしな
5	じゅーしー、いなむどうち、いりかー
6	うんけージューシー
7	ジューシー
8	給食がないので提供はありません。
9	ウンケージューシー
10	これといった琉球料理は特に決めてない
11	ウンケージューシー
12	アンカージューシー、クーリジシ
13	ウンケージューシー
14	郷土料理
15	ソーキ汁 田芋からあげ
16	赤飯、ミダル、千切りイリチー、イナムドゥチ
17	琉球料理
18	うんけーじゅーしいー
19	米味噌のみそ汁
20	中味汁 イナムドゥチ クファジューシー など
21	クファジューシー
22	ジューシー
23	琉球料理
24	クーリジシなど

トーカチ（旧暦8月8日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	中味汁（イナムドゥチ）、クーブイリチー等
2	お祝い料理
3	赤飯、中味汁
4	中味汁 くーぶ

5	クーブイリチー、中身汁
6	クーブイリチー、イナムドゥチ
7	イナムドゥチ

8	イナムドゥチ、中味汁、クーブイリチーなど
9	クーブイリチー、チールンコウ
10	イナムドゥチ・クーブイリチー
11	黒米ごはん、中身汁
12	黒米ごはん、イナムドゥチ、クーブイリチー、みかん
13	シカムドゥチ、クーブイリチー
14	クーブイリチー ※予定してたが台風対策のため実施なし
15	黒米ごはん ミヌダル パパイヤイリチー イナムドゥチ 牛乳
16	サーテーアンダギー 中身汁など
17	中味汁、ビーナッツ和え
18	中身汁、いりちー、サーテーアンダギー
19	クーブイリチー、なかみ汁
20	クーブジューシー、セーカともぞくのウサチ、アガラサー
21	かまぼこ天ぷら 中味汁 クーブイリチー
22	なかみ汁など
23	黒紫米ご飯 イナムドゥチ 魚の天ぷら パパイヤイリチー
24	中身汁、ごぼう巻き
25	赤飯 なかみ汁 田芋のから揚げ 和え物
26	クーブイリチー、中身汁、千切りイリチ
27	黒米、イナムドゥチ、イリチー
28	中味汁やクーブイリチー
29	赤マーミごはん、中身汁、千切りイリチー、ミーバイのから揚げ、黒糖アガラサー、青切りみかん
30	五穀ごはん、まぐろの天ぷら、クーブイリチー、イナムドゥチ、パイン
31	黒米ごはん イナムドゥチ 千切りイリチー ウサチ
32	クーブイリチー
33	クーブイリチー、イナムドゥチ
34	イリチー やウサチ
35	黒米ごはん、クーブイリチー、イナムドゥチ
36	黒米ごはん、中味汁、クーブイリチー
37	クーブイリチーなどの祝料理
38	黒米ごはん ミヌダル 千切りイリチー イナムドゥチ
39	お祝い献立
40	小豆ご飯、中身のお汁、天ぷら、ビーナッツ和え

41	いなむどうち
42	クファジューシー、グルクンのからあげ、シーウワーサーゼリー
43	いなむどうち 千切りイリチー

44	なかみ汁、イナムドゥチ、千切りいりちー、
45	赤飯 なかみ汁 クーブイリチー
46	くろまいごはん、いなむどうち、タマナーのウサチ、紅芋タルト
47	なかみじる、クーブイリチー、芋くじ天ぷら
48	ミヌダル、イナムドゥチ、ミニガーベ和え物、ちんすこう
49	くろこめごはん イナムドゥチ クーブイリチー てづくりちんすこう
50	黒米ごはん、イナムドゥチ、クーブイリチー、ちんすこう
51	クーブイリチー
52	クーブイリチー
53	中身汁
54	イナムドゥチ、クーブイリチー
55	中味汁、クーブイリチー
56	中身汁、魚天ぷら、スーネー
57	クファジューシー 中身汁 魚天ぷら 千切りイリチー
58	クーブイリチー ゆしどうふ 中身汁
59	中味汁 クファジューシー ウムクジアンダギー など
60	イナムドゥチ
61	イナムドゥチ
62	琉球料理
63	中身汁、イナムドゥチなど
64	小豆ごはん、なかみ汁、魚てんぶら、ビーナッツ和え、島みかん

八月十五夜（旧暦8月15日）	
問4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	月見団子
2	ふちやぎ
3	ふちやぎ
4	もち
5	ふちやぎ
6	ふちやぎ
7	ふちやぎ
8	ふちやぎ
9	あわごはん うさぎハンバーグ 里芋の煮付け 魚ソーメン汁 お月見ゼリー 牛乳

03 アンケート結果 -項目別 結果⑨-

10	ふちやぎ
11	お月見豚丼 きな粉もち
12	あわごはん、アーサ汁、ふーいりちー、焼きししゃも、ふちやぎ
13	冷やしうどん、とり天、いんげん炒め、大福
14	これといった琉球料理は特に決めてない
15	もち(みたらし、紅芋あん等)
16	ふちやぎ
17	あわごはん、ゆし豆腐、スルルーの天ぷら、お月見だんご
18	郷土料理
19	麦ごはん、ゆし豆腐、きびなごの天ぷら、千切りイリチー、みたらし団子
20	だんご
21	ふちやぎ
22	ふちやぎ(まめもち)
23	琉球料理
24	おつみ汁、お月見団子
25	黒米ごはん、イナムドゥチ、クーブイリチー、青切りみかん
26	ふちやぎ、
27	お月見だんご
28	もちきびごはん、ゆしどうふ汁、スルル小のごま天ぷら、デークニイリチー、ふちやぎ
29	団子

カジマヤー（旧暦 9 月 7 日）	
問 4. 各行事で提供しているメニューを教えて下さい（自由回答）	
1	中身汁（イナムドゥチ）、クーブイリチー等
2	お祝い料理
3	イナムドゥチ
4	中味汁（いなむどぅち クーブイリチー
5	クーブイリチー
6	中身汁
7	クーブイリチー、中身汁
8	スンシーイリチー
9	イナムドゥチ、中味汁、クーブイリチーなど
10	イナムドゥチ、スンシーイリチー
11	なかみ汁・イナムドゥチ
12	クーブイリチーなど
13	イナムドゥチ 中身汁 グルクンの唐揚げなど

14	イナムドゥチ、グルクンのからあげ、クーブイリチー
15	黒米ごはん、中味汁、パパイヤイリチー
16	中身汁
17	クファジューシー 魚天ぶら
18	赤マーミごはん うじら豆腐 クーブイリチー 中身汁 牛乳
19	中身汁、いりちー、サーターアンダギー
20	サーターアンダギー、イナムドゥチ
21	黒米ご飯、イナムドゥチ、せんぎりイリチー
22	シームヌ
23	黒紫米ご飯 中味汁 千切りイリチー 魚のみぞれ煮
24	ちんすこう
25	赤飯 イナムドゥチ 魚の天ぷら クーブイリチー
26	クーブイリチー、イナムドゥチ、中身汁
27	黒米、イナムドゥチ、イリチー
28	中身汁
29	小豆ごはん、イナムドゥチ、クーブイリチー、イラブチのから揚げ、青切りみかん
30	黒米ご飯 中身汁 クーブイリチー ウサチ
31	ジューシー
32	グルクンの唐揚げ、中身汁
33	イナムドゥチ、クーブイリチー
34	ソーキ汁、ジューシー
35	黒米ごはん、中味汁、せんぎりいりちー
36	クーブイリチーなどの祝料理
37	黒米ごはん 魚天ぶら クーブイリチー 中身汁
38	お祝い献立
39	小豆ご飯、イナムドゥチ、グルグルの唐揚げ、クーブイリチー、みかん
40	いなむどぅち
41	イナムドゥチ、クーブイリチー、ちんすこう
42	麦ごはん、イナムドゥチ、魚のからあげ、クーブイリチー、パイン
43	赤飯 なかみ汁 クーブイリチー
44	クーブイリチー、ちんすこう、サーターアンダギー、アガラサー
45	クファジューシー、ミミガーの酢味噌あえ、グルクンの唐揚げ
46	なかみ
47	イナムドゥチ
48	クーブイリチー
49	黒米ごはん、イナムドゥチ、クーブイリチー、ちんすこう

50	イナムドゥチ、クーブイリチー
51	イナムドゥチ、グルクンの唐揚げ、クーブイリチー、烏みかん
52	マーミごはん イナムドゥチ ミヌダル クーブイリチー 黒糖蒸しパン
53	赤飯、イナムドゥチ、クーブイリチー、グルクンのからあげ、カーブチー
54	クーブイリチーや千切りイリチー、イナムドゥチや中身じる
55	赤飯 なかみ汁 千切りイリチー 魚の天ぷら
56	ごはん、しかむどうち、魚てんぶら、パパイヤイリチー
57	イナムドゥチやクーブイリチー
58	千切りイリチー、シムクジアンダギー
59	五穀ごはん なかみじる クーブイリチー げんまいぼう
60	五穀ごはん、中身汁、クーブイリチー
61	五穀ごはん、クーリジシ、パパイヤイリチー、アガラサー
62	イナムドゥチ
63	クーブイリチー イナムドゥチ
64	黒米ごはん 魚汁 クーブイリチー サーターアンダギー
65	ウサチー
66	中身汁、クーブイリチー
67	クーブイリチー
68	中身汁 イナムドゥチなど

冬至（トゥンジー/旧暦 11 月吉日）	
1	トゥンジージューシー
2	冬至ジューシー
3	トゥンジージューシー
4	トゥンジージューシー
5	トゥンジージューシー
6	トゥンジージューシー
7	トゥンジージューシー
8	ジューシー
9	トゥンジージューシー
10	ジューシー
11	田芋を使ったジューシーや唐揚げ
12	冬至ジューシー
13	トゥンジージューシー
14	トンジージューシー
15	冬至じゅーしーなど

03 アンケート結果 -項目別 結果⑩-

16	ジューシー
17	トゥンジージューシー
18	トゥンジージューシー
19	トゥンジージューシー
20	トゥンジージューレー
21	冬至ジューシー、芋くじ天ぶら、カップもずく
22	トゥンジージューシー
23	トゥンジージューシー
24	冬至ジューシー かぼちゃ天ぶら すまし汁 干瓢イリチー
25	トゥンジージューシー
26	トゥンジージューシー、スーネー
27	トゥンジージューシー、ミミガーの和物
28	かぼちゃサラダ
29	トゥンジージューシー アーサー汁 カボチャのそぼろ煮 果物
30	トゥンジージューシー
31	冬至じゅうしい きびなごから揚げ
32	トゥンジージューシー
33	トゥンジージューシー
34	トゥンジージューシー
35	冬至ジューシー、揚げ出し豆腐、いかとにんにく葉イリチー、大根の梅漬け、みかん
36	冬至ジューシー、チムシング、グルクンの野菜あんかけ、果物
37	冬至ジューシー かぼちゃの味噌汁 もずくの酢の物
38	ジューシー
39	トゥンジージューシー
40	トゥンジージューシー
41	トゥンジージューシー
42	トゥンジージューシー
43	トゥンジージューシー
44	トゥンジージューシー
45	冬至ジューシー
46	冬至じゅーしー、イカゲソから揚げ、大根のウサチー、くだもの
47	じゅーしー
48	ジューシーを献立しています。
49	田芋が手に入ればトゥンジージューシー
50	冬至ジューシー、アーサ汁、冬瓜のそぼろ煮、マグロフライ、みかん
51	トゥンジージューシー

52	冬至ジューシー
53	冬至ジューシー
54	冬至ジューシー 魚のゆずみそ焼き もずくスープ 果物
55	トゥンジージューシー
56	トゥンジージューシー、季節の天ぶら、イリチー料理
57	ジューシー
58	トゥンジージューシー
59	トゥンジージューシー
60	トゥンジージューシー
61	トゥンジージューレー
62	冬至ジューシー
63	トゥンジージューシー
64	冬至ジューシー、麸イリチー
65	トゥンジージューシー
66	冬至ジューシー
67	冬至ジューシー アーサ入り味噌汁 魚の天ぶら
68	トゥンジージューシー、かぼちゃフライ、しかむどうち
69	トゥンジージューシー
70	トゥンジージューシー マグロの南蛮漬け カップもずく
71	トゥンジージューシー、あまサンみかん、もずく酢
72	冬至ジューシー、かぼちゃ天ぶら、あまサンオレンジ
73	冬至ジュシ
74	トゥンジージューシー
75	トゥンジージューシー など
76	田芋ジューシー
77	トゥンジージューシー
78	トゥンジージューシー
79	トゥージージューシー
80	トゥンジージューシー
81	トゥンジージューシー
82	トゥンジージューシー、シカムドゥチ、かぼちゃサラダ、
83	ジューシー
84	冬至ジューシー、いかとニンニク葉炒め、うじら豆腐、果物
85	トゥンジージューシー
86	トゥンジージューシー

自由回答	
1	第三木曜日琉球料理の日
2	慰霊の日 (ぼろぼろジューシー・芋)
3	彼岸…御三昧、慰霊の日や終戦の日…ボロボロジューシー
4	沖縄そば ミヌダル ジューシー 等
5	ミヌダル
6	うじら豆腐、ちんすこう、イリチー、ンブシー、ミヌダル
7	ムーチー、沖縄そば毎月 19 日の食育の日は、琉球料理、沖縄料理を提供しています
8	芋、ぼろぼろじゅううしい (慰霊の日)、やふあらじゅううしい・うむくじあんだぎー (沖縄終戦の日)
9	アガラサー、クーリジシ、イナムドゥチ、タンナーファークル、チムシングー
10	年越し沖縄そば ふーりちー ンムクジアンダギー みかん
11	黒米
12	食育の日に郷土料理
13	フーチバージューシー、カンダバージューシー等
14	沖縄そば
15	沖縄そばの日
16	七草粥は沖縄の食材を使っています。
17	食育の日の献立 (和食) 琉球料理の日
18	春・秋の彼岸 (麦ごはん、シカムドゥチ、御三昧、シマナーの和え物、みかん)
19	ヌンケーダー
20	カンダバージューシー、芋
21	琉球料理
問5. 学校給食において、琉球料理を広めるための問題や課題などあれば教えて下さい (自由記述) 83 件の回答	
1	琉球料理及び行事に関する知識、大量調理のため時間の制限
2	大量調理 知識
3	琉球料理を好まなくなっている
4	栄養価のことや調理現場の関係上、また予算の関係上、本来の琉球料理がだせないことが課題だと思っています。
5	・調理場の規模によって、手作りするのに限りがある。・知らない琉球料理がある。・琉球料理を広めるために作り方、歴史など 知識が必要。
6	あまり知識がない若い世代は沖縄のお祝い料理となると似た献立になりがちなので、行事に合わせた一般的な献立例を知る機会があればいいなと思います。
7	行事食の時は野菜の使い方に悩む。ウサチぐらいしか野菜の緑色がある料理が浮かばない。伝統的な組み合わせをそのままやってしまうと、全体的に茶色い色合いになりがちである。だからといって、チャンブルーは家庭料理だと思うので、行事食との組み合わせには合わないと思ってしまう。

03 アンケート結果 -項目別 結果⑪-

8	私自身作ことができない料理もある 琉球料理についてもっと知りたい 提供したいが、大量調理に向かない料理が多い(単独では提供していたが、センターでは難しいなど)	25	児童数の半分くらいは県外で、琉球料理を聞いたこと、食べたことがない児童がいる。転入、転出生も多く、なかなか定着させるのが難しい点もある。宮古島の伝統料理の方が食べ慣れている児童もいる。	44	琉球料理と沖縄の行事の結びつきなど、栄養士が勉強不足で、間違った伝え方をしてないか、不安になることがあります。
9	琉球料理・使用食材の定義が曖昧	26	家庭で食べ慣れていない料理は、残量が多い。田芋など給食に取り入れたくても、生産量が不足している。ババイヤや紅芋、田芋などの価格も高く、頻繁に使用することが厳しい。ムーチー や サーター アンダギー、うじら豆腐などを大規模調理場でも出せるように、調理加工をしてくれる業者があると、単独校や大規模センターに関わらず取り入れられて良いと思う。	45	自分自身の郷土料理の知識や技術が低いこと
10	伝統的な琉球料理には野菜の使用量が少ないと。伝統なお菓子について、作り方に慣れていないこと。	27	ジーマーミー豆腐など、提供したくても、アレルギーの問題もあり、提供しづらい料理がある	46	離島です。材料の手配など、課題はたくさんありますが、どうるわかしーやミニダルは子供たちに経験して欲しい料理だと思います。
11	野菜が使いづらい、食べ慣れないと残量につながる	28	予算	47	栄養価の充足、下処理作業などの作業量調整
12	どこまでが琉球料理でどこから沖縄料理なのか、どの献立がどちらのかしきり定義し、献立を分類する必要があると思います。アレンジしたものは、琉球料理なのか、沖縄料理なのか、どちらでもないのか。琉球料理を月5回以上入れたかの調査がありますが、琉球料理と言っていいのかどうなのか判断に迷う料理があります。学校給食では、県産食材を使っても琉球料理ではない、県産食材を使っていないでも琉球料理ということもあり、そのあたりを県は整理すべきだと思います。琉球料理を継続していくためには、「琉球料理分類一覧」のような冊子を作成し、継承していかなければない料理を明確にしてPRする必要があるのではないかと思うか。また、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されているので、和食の中の琉球料理なのか、和食とは違うのか、そのあたりも整理してPRする必要があると思います。田芋や季節の野菜も県内の生産量が少なく、給食で使う量が確保できないことがあります。生産量が少ないと価格が高くなり諦めることもあります。そのあたりも実態をしっかり把握し、「使いたいのに使えない」という課題を解決する必要もあると思います。	29	琉球料理は時間をかけて美味しく仕上げるのが特徴だと思ってます。大量調理になった場合提供できる料理が限られてくるので、大量調理で作る時にどの部分を最低気をつければいいのか知りたいです。 今は献立の組み合わせを工夫しながら琉球料理を取り入れています。	48	離島では琉球料理に親しみのない大人も多いので、離島での琉球料理についての文献等があれば知りたい。施設の設備や規模によって提供できるものに限りがあるのが難しいなと思う。
13	本島と宮古、八重山で共通の物や全く違うものがあると思いますが、島嶼部の資料等が無く、その地域に合わせた伝統的な料理を提供出来ているのか不安です。また、何千食という大量調理で、やはり出来ない調理や提供できない料理もあるので、どう工夫すればその影響を減らし、なるべく多くの琉球料理を取り入れることができるのかが課題だと思います。	30	できるものが限られているので、献立の広がりが少ない気がする	49	組み合わせによって野菜が少なくなることがある、料理によっては食材費が高くなる、ビーナッツやイカなど食物アレルギーのため、献立としてだしこいものがある
14	自分自身、沖縄の行事について詳しく知らないことが多く、どのような献立にすれば良いのか悩む。本事業で、沖縄の行事と行事食についての本を作成してもらえたとありがたい。	31	食べ慣れていないと最初は残量が多くかえってきます。何度も何度も出して子どもたちに親しみをもつもらう事が課題です。	50	家庭で食べ慣れていない料理が多く、郷土料理の日は残量が多くなることがある。
15	食育授業が定着されておらず、巡回指導だけでは伝えきれない	32	また、自分自身も勉強不足な事が課題です。学校の先生方や調理員も初めて聞いた・食べたと聞く事も多いです。	51	大量調理で出来ない料理もある。予算が高くなる。子ども達が食べ慣れていない。
16	琉球料理についてもっと学んで正しい情報で食育指導をしたり、できる限り忠実に再現した献立作成に活かしたいと思っています。	33	教室でも活用できる料理の写真や説明文など、活用できる資料があるといいです。	52	調理員さんにも講習会などがあればやる気向上につながると思います。料理の意味も理解できていいいのでは?
17	私自身、もっと勉強しないとも思いますし、なかなか作ったことがないので、同じ年代、若い調理員さんに作り方を教えるのも試行錯誤しながら行ってる。	34	材料が手に入りにくいや、食数が多いほど時間のかかる調理ができない(手作り等)	53	琉球料理は手間ひまをかけて作る料理が多く、学校給食では提供が難しい料理もある。
18	お菓子類は、食数によって、提供の機会がない	35	琉球料理を提供する事と同時に、料理名や献立の意図、行事についての説明をすることが、大切だと思います。そして、提供する側が、学ぶ、本物の味を食する必要があります。そういう機会を作りたいです。	54	手が込んでる料理は提供が難しい
19	大量調理で作ることができる琉球料理のレパートリーをもっと増やしたいです。	36	琉球料理の人気がありない	55	・琉球料理の歴史や行事食などについて学べる資料が欲しい(児童生徒向け・職員向けそれぞれ)。 (調理工程や人員、価格の面で)学校給食で実施可能なレシピが欲しい。
20	いろんな情報が欲しいけど、どこから情報を仕入れていいのかわからん。	37	授業で郷土料理について行ったが、琉球料理ってすごいんだ!にどうしたらなるのか?琉球料理の良さってなんだろうなど子どもたちに伝える答えが見つかなかった。郷土料理の授業を行う際のめあてや子どもたちにわかってほしいことが授業者として、こたえを持ってないと難しく感じる。	56	大量調理で出来る範囲となると、本来の琉球料理とかけ離れてしまうのではないかと不安になることもあります。子供達へ正しい知識を伝えるために栄養士自身も全体で共通認識として正しい知識を持って伝えていいといけないという責任感もあり、日々勉強が必要だと感じています。
21	調理法を家庭に伝えるのが難しい。週に1回は琉球料理や沖縄料理を提供するようにしているが、なかなか子ども達に定着しない。	38	琉球料理は野菜が少ないため、学校給食としての献立の組み合わせが難しい。行事食等で出しているが、食育指導では難しいかなと感じています。	57	言葉を知らない、関心がない
22	・調理場の施設設備や人員、食数によっては提供できないメニューがある。・栄養士の知識不足	39	毎年、行事の時期がズレないので、その年の行事一覧表(新暦と旧暦を記載)とそれに沿ったメニューの参考になる資料があればいいなと思います。	58	食べ慣れていないから残量が多い
23	琉球料理を琉球料理の日に出すと理解して食べてくれたりしていますが、やはり見慣れないのか食べなれないためか残してしまう時があるかなと感じています。	40	料理も大切にしながら食育にも力を入れたい。授業に使える資料がほしい	59	琉球料理をより献立に取り入れる。
24	沖縄の行事を簡単に知るためのカレンダー等があったら献立作成の際にも活用できいいなと思いました。私がまだ琉球料理についても分かっていないことだらけなのと行事の日がしっかり把握できていないのでもっと勉強していき今後給食でもっと提供できるようになりたいです。	41	大型センターだと既製品として取り扱いのない、ちんぴん、ポーポー、きっぽん、花ぼうるなどの琉球菓子を提供できないのが残念です。	60	園児・児童・生徒が、家庭で琉球料理に接する機会が少なく、食べ慣れていないこと。
		42	食材の単価高騰や、下処理作業としあげじかんとの兼ね合いに苦慮しています。	61	琉球料理を知らない子どもたちが多い。最近もウムニーを出した時に、見た目で判断して、食べていない生徒がいたが、琉球料理である事・調理方法について伝えると食べてくれた。
		43	給食予算が少なく献立に取り入れにくい 残量が多い	62	琉球料理は奥が深いため、校内放送資料だけでは情報が伝えきれない感じるため、TT授業等で琉球料理の内容を扱う等、継続的な指導が必要だと考える。
			中身汁やミニダル等予算オーバーになってしまうこと。旧暦で提供するため新暦や学校行事等都合が合わなくなることがある。提供するのであれば教科と連携したいができないこと。	63	主食 汁物 炒め物は取り組みやすいが、個数物になる献立だと調理時間に不安があり中々取り組むことが出来てない。大量調理の大まかな調理指示書などがあれば参考に取り組みたい。
			提供日は、低学年には難しいので高学年には給食時間入りますが、みんなに知ってほしいことなので、共通の教材、ロイロノートやppt、Google ドキュメントなどあればありがたいなと思いました。	64	旧暦の沖縄の行事とその行事の琉球料理をあまり知っていない。
				65	琉球料理自体を知らないことが多い方が多くなって来ているので、給食で伝える事は、とても大事だと思いますが、学校栄養士がもっと勉強しないといけないと感じています。
				66	郷土料理を子どもたちに提供したい気持ちはあるが、田芋、昆布、ババイヤ、県産豚肉、魚など食材が高いので、予算の範囲内に献立を立てることがとても難しいと感じている。
				67	子ども達が好んで食べてくれない

03 アンケート結果 -項目別 結果⑫-

68	大量調理の工夫
69	名前から料理が想像しづらく、子どもたちはじめは抵抗がある可能性もあるため、食育授業、給食指導において説明などができるたら理解しやすいのではないかと思います。
70	調理方法の基本をしっかりと理解したい
71	調理員の人員確保が貰えてないため、難しいところがある。
72	既にあるものでしらすみません、冊子や PDF データで小学生向けにまとめられたものがあると食育授業の中に取り入れやすいと思います。
73	伝統の調理法を守ることと、子どもたちの食べやすさニーズのギャップとの調整
74	大量調理や施設で出来ることは料理の限界
75	・調理場の規模によって、使える食材や作れる料理が異なる ・食材の確保が難しい(量、単価)
76	親しみがあまりないので、給食に出しても食べづ...名前と料理があまり一致していないように思われる。
77	予算や調理時間、食材確保、衛生面などで制限があることです。
78	作りなれた琉球料理は取り入れやすい。
79	予算が高くつく。野菜の使用量が少ない組み合わせになる。
80	毎月第三木曜日を「琉球料理の日」として提供しています。子どもたちも食べ慣れてきているようです。好きな給食メニューの上位10位に、イナムドゥチ、なかも汁、ケーブイリチーがありました。イカスミじゅーしーもよく食べていました。ジーマーミ豆腐や魚の昆布巻きづくりも調理員さんが慣れてきました。小規模だからこそ色々な琉球料理の提供ができると感じます。今後も取り組んでいきたいです。
81	似たようなメニューばかりになってしまいます。食べ慣れるともっと琉球料理を知りたい。そして給食でも提供できるような料理のレパートリーを増やしたい。
82	私(栄養士)自身、琉球料理についての知識がありません、作ったことがないものも多いので、給食で提供するには、勉強が必要だと思っています。