



おおきみ

大宜味村の 野菜生活



金丸弘美●文
金澤篤宏●撮影

大宜味村の野菜生活



近年、スローフードのブームとともに
 沖縄の長寿食が見直されており、
 なかでも多くの薬効を持つ
 島野菜が注目されている。
 本島北部、長寿村として知られる大宜味村は
 90歳以上のお年寄りが多く生活し、
 自分たちの食べる野菜を自家栽培している。
 「ニッポン東京スローフード協会」の
 理事も務める金丸弘美氏が、
 そんな沖縄のスローフードを訪ねた。

最

近、よく耳にする「スロー
 フード」。1986年イタ
 リアで始まった食文化を
 守る運動のことで、当時、ファスト
 フードの席巻が問題になって、冗談
 で出たスローフードという言葉が名
 称となった。

伝統的食材を守り、味や料理を楽
 しみ、次世代に本物を伝えていくこ
 と。そして、なにからなまでに深く
 せく進み没個性化していく現代のな
 かで、個性を主張していくことが、
 スローフード運動。その根幹にゆっ

くり食事をし、いままで食べてきた
 食の環境を見直し、人と語らうこと
 があるのだ。

そんなスローフードな村が沖縄に
 あると聞いて訪ねたのが、長寿で知
 られる大宜味村である。那覇空港か
 ら国道58号線で約120分、海岸沿
 いの村である。やんばる(山原)の緑
 豊かなネクマチヂ岳、それに連なる
 クガニ岳、津波山があり、山は浜辺
 に迫り、その向こうは、ブルーのゲ
 ラデーションが広がる東シナ海だ。
 集落は、わずかな裾野に寄り添うよ



なるべく暑い時間を避けて畑仕事。のんびりとヨモギつみをしていた
 金城静さん(82)と山川ハツさん(88)



隣の東村から大宜味村に野菜の販売に来ていた、平田嗣政さん(75)
 秀子さん(72)夫妻。自宅の庭で野菜を栽培する人たちが多い



手登根恵貴さん



道の駅 おおぎみ
 国頭郡大宜味村字根路1373
 ☎0980・44・3048
 🕒8:30～18:00
 📅無休



地元の人たちが持ち寄った新鮮な野菜やおみやげを販売する「道の駅おおぎみ」には、村外からも多くの人たちが訪れる

うにある。人口は3540人、世帯数1554。60歳以上は1228名。80歳以上は426名。100歳以上は6名という長寿圏である（データは2002年5月1日現在）。

最

初に訪ねたのは郷土料理で有名な「笑味の店」。メニューは、地元の野菜やシークワサー（柑橘）などの果物を豊富に使った料理。嬉しいのは、野菜類は、店主金城笑子さんの母・金城静さん（82）が、近所の山川ハッさん（88）と、店の近くの畑で栽培してい

ることだ。さらに足りないものは、近所のおばあちが自分たちの小さな畑で作った野菜を提供してくれる。地元にしつかり根ざした郷土料理で、これぞスローフードだ。

地元の野菜類は、国道に面した道の駅で売られている。こちらを訪ねると、約50名の地元農家の人から朝採りの野菜や手作りの餅や味噌が持ち込まれ販売されている。

「村の人が自分の栽培したものを outputs。自然体なのよ。だから希望があつて健康なの。持つてくる人はね、70歳から98歳までいるよ。私なんか若い方だけ」

売られている野菜や果実はどれも個性的。それぞれの作り手が見えるようだ。

さ

て、村のスローライフはどうだろう。村に一步入ると、ゆったりとした時間が流れている。昼下がりの赤い瓦屋根の家をのぞくと、お年寄りが談笑している。昼間は暑いから、家を開け放ち近所の人たちとコミュニケーションを楽しんでいるとのこと。どの家にも小さい庭があり、花や野菜があふれ

て、村のスローライフは

笑味の店

国頭郡大宜味村字大兼久61
 ☎0980・44・3220
 🕒11:00～18:00（前日までに必ず予約）
 📅月曜

右：地元の野菜をふんだんに使った長寿食がふるまわれる「笑味の店」。伝統的な料理にオリジナルの手法をミックスさせた「長寿膳」は1500円～
 左：「沖縄の野菜には色々な薬効がある。おばあちの食べる野菜の量は絶対的です」と語る店主の金城笑子さん





「今の子供たちに給食を通して、伝統的な食材をの良さを知ってほしい」と語る大宜味村学校給食センターの栄養士・北城むつみさん

ニガウリや豆腐を使ったゴーヤチャ
ンブルなど。晩酌は、摘んだヨモギ
と氷砂糖を入れた泡盛。素材は自ら
栽培したものか、お隣同士で作った
野菜を交換したものだという。日本
で言う「地産地消」^{（ちさんちしょう）}「身土不二」^{（みんどふじ）}、ま
さにスローフードな暮らしなのだ。

そ

こで気になったのが地元
の子どもたちの食事だ。
郷土の味は、伝わってい
るのだろうか。早速、学校給食セン
ターに行ってみた。ここでは、村の
4つの小学校、1つの中学校と幼稚
園の学校給食をまかなっている。

栄養士の北城むつみさん(47)に、
学校給食のメニューを見せていただ
くと、地元の食材や郷土料理がしっ
かり織り込まれている。

「できるだけ毎日、学校に行つて食
事するとき、野菜は誰が作ったか、料理

は、沖縄のどん
な行事にまつわ
るものか子供達
に話すんです」
栄養士さんた
ちの研究会で手
分けして、やん
ばるの地区の特
産品を調べて農
家もまわったの

だという。旬の食材は農家から直接
持ち込まれ、郷土料理の給食となっ
て、子どもたちにしつかり伝えられ
ていた。

「東京で勉強して戻り、沖縄のよさ
を見直すとともに、子どもたちが、
ハンバーガーやカレーなどばかり食
べる現実をみて、果たしてこの子た
ちが将来長寿でいられるだろうか。
沖縄のいいものが消えていくという
危機感を感じて、地元の食材と沖縄
の伝統食を見直そうと始まったん
です」

北城さんを絶賛すると、すごく照
れた。

「私一人じゃできない。給食センター
の職員7人全部が取り組んで初めて
できる。また、小さい村だから、農家
の食材を柔軟に使っていただけるのよ」
大宜味村こそ、スローライフその
ものだ。

かなまる・ひろみ

1952年佐賀県生まれ。ここ5年で全国の農村200か所、東京の野菜売り
場50か所を自ら巡る。昨年11月には、自然の暮らし、スローライフを
実現するために、家族は鹿児島県の徳之島に移住。『産地直送おいしい
ものガイド』『メダカが田んぼに帰った日』など著書多数、最新刊に
『からだがよるこぶ自然食2002』（監修・学研刊）。ニッポン東京スロ
ーフード協会（<http://www.nt-slowfood.org/>）設立発起人。

※地産地消…地場生産地場
消費の略。地域でとれた素
材をその地域で消費すること

※身土不二…人の体は住ん
でいる土地と切り離すことが
出来ず、身近な所で採れた
食材を食べるのが一番身体
に良いという考え方

おいしくて身体に効く!

亜熱帯の風土と人々の知恵が育てた 島野菜



パパイヤ(パパイア)

沖縄ではフルーツというより、青い未熟の果実を
野菜として、チャンプルーや汁物、煮物に調理す
るのが一般的。果肉に含まれた酵素が肉を柔ら
かくする他、消化、強壮など薬効性も高い。



ンジャナ(ホソバワダン)

イカのスマ汁に欠かせない野菜だ
が、千切りにして水にさらしアクを
とると白和えや酢の物にう
ってつけ。薬効性が高
く、鮎と煎じた汁物は発
熱に、青汁はお腹
の薬と重宝する。



ゴーヤー(ニガウリ)

ゴーヤーチャンプルーですっかりお
馴染み。爽やかな苦みと加熱しても
変わらない豊富なビタミンCで昔も
今も夏負けの薬。アパシとよぶこの
品種は、苦みが少なく果肉も厚い。