



# 沖縄で麺といえば「沖縄そば」、郷土料理の代表食

# 琉球王国時代に起源をもつ 固有の麺、沖縄そば（茹麺）

沖縄本島、宮古島、石垣島、久米島が本場  
沖縄県は、1429年から1879年までの450年間を琉球王国として独立し、東シナ海の中継ぎ交易で栄えていた。[沖縄そば]は琉球時代に中国から伝わり、原料の小麦粉は当初中国産、第2次世界大戦後は米国産、現在は適合する外国産であり、一貫して輸入品。「沖縄そば」は人口約142万の沖縄で1日約20万が食される「ふる里の味」。



ふりりとした弾力と風味が魅力の麺、豚骨と鯨節でとるあっさりめのダシ汁、豚の皮付き三枚肉などの具を楽しむ「沖縄そば」。定番調味料のコーレーグースー（島唐辛子の泡盛漬け）を一振りすれば、たちまち本場の味がさらに昇格する。



沖縄生麺協同組合 理事長 宮城 實氏

東京羽田から飛び立ち約2時間半、上空から窓を覗くと、陽光は力を増し、コバルトブルーの海には波光がきらめいている。ひとときの南国を実感しつつ、空港からすぐ沖縄産業支援センター館内の沖縄生麺協同組合を訪ねた。

まず「沖縄そば」とは、小麦粉100%にかん水を加えてつくる沖縄固有の麺。原料と製法から、中華麺グループに属する。起源は、中国の「琉球交流史」に、1534年に琉球王の四十九日供養に「粉湯（中国語で汁そばの意味）」を献上したとあるのが原形とされる。これが宮廷料理となり、明治時代には富裕層へ、第二次世界大

戦後に沖縄がアメリカ統治下におかれてから広く庶民が食するようになった。主原料の小麦粉が配給されるようになり、現金収入を得るために各地で麺がつくられるようになったためである。

沖縄の人々は、この麺を「そば」または方言で「すば」と呼んで常食していたが、本土復帰4年後1976年に全国生めん類公正取引委員会が、蕎麦粉を使っていない「沖縄そば」を「そば」と表示するのは規約違反ではないかと指摘した。しかし沖縄生麺協同組合は「そば」の呼称は伝統的・慣習的である旨を再三にわたって交渉。結果、全国で使用できる「本場沖縄そば」の名称が1978年10月17日に正式認可された。同組合では、このハレの日を記念して1997年から毎年10月17日を「沖縄そばの日」として多彩なイベントを行っている。



地名がそのまま麺の特色を示す「沖縄そば」。

本場の本物認定  
ココが特徴

## 沖縄そば（茹麺）

**名称の由来**／「沖縄そば」は小麦粉原料だが、沖縄では単に「そば」と呼んで食していた。1976年全国生めん類公正取引委員会から表示へのクレームがあり、これに対しては伝統的・慣習的呼称である旨を再三交渉。1978年に全国で使用できる「本場・沖縄そば」が認められた。  
**製法の特徴**／小麦粉にかん水・食塩・仕込み水を練り込んでつくる。製法は地域の伝統により若干異なるが、仕上げに油処理を行うのが特色である。  
**原材料の特徴**／小麦粉100%、沖縄そばに適した成分をもつ準強力粉を使用。  
**品質と安全性**／1カ所の製粉会社から「沖縄そば専用粉」を、各製麺所へ配給。各製麺所では、各地域の規定に従い、衛生管理を徹底し、基準通りの安全確認を行っている。  
**業界とりまとめ団体**／沖縄生麺協同組合（沖縄県那覇市小祿 1831-1 沖縄産業支援センター）



「手もみ」によって、麺に縮れができるので、舌触りに変化が生まれ、ダシ汁のからみもよくなる。



原材料となる小麦粉（沖縄そば専用粉）とかん水。小麦粉にかん水、塩、仕込み水を加えて練り上げることで、沖縄そばならではの独特なコシと風味・やや黄を帯びた色調ができる。



原材料の混合、麺帯づくりに続き、麺帯を2枚重ねて次のロールに通す「複合」が行われる。



圧延後に裁断された麺は、昔ながらに攪りに力をこめる「手もみ」が行われる。  
※宮古、八重山地方では「手もみ」工程はない。



手もみが終わった麺は、茹でて湯切り、「油まぶし」に続く。この後、包装、冷蔵、出荷となる。

地名が特色を示す名称として流通している。例えば名護出身の人が、ふる里を離れて平麺の「名護そば」を口にするとき、ほとと家族や親しい友の顔を思い出して「元気が出るよなソウルフードでもあるのだ」。「沖縄そば」の特色を、沖縄生麺協同組合理事長の宮城實氏に伺うと「菌ごたえよく、弾力と風味が楽しめる麺ですね。これは、小麦粉にかん水というアルカリ塩水溶液を練り込んでつくることで生まれる特色です。原料の小麦粉は、沖縄そばに適した準強力粉。製麺にかかわる小麦粉の重要な成分であるタンパク質と灰分量を規定し、沖縄そば専用粉を1カ所の製粉会社から組合員に届けています」とのこと。また、同組合は「本場沖縄そば」について、沖縄県内

で製造されたもの、小麦粉成分製造工程など12項目を定めて本場の味と技を守っている。製造工程は、まず沖縄そば専用粉・かん水・塩・仕込み水を混合して練り上げ、粗麺帯をつくる。粗麺帯を2枚重ねてロールに通し、約30分ねかせる。これは麺の弾力にかかわる小麦のグルテンを強靱にするため。そして麺帯を薄く引き延ばして切断、麺線にする。麺線に昔ながらの手もみを加え、茹での工程へ。湯切りをして、油まぶし、送風冷却する。油まぶしとは、熱い麺に食油をまぶすことで、食油が麺の表面に皮膜をつくるため、麺の保存性が高まり、また風味を逃さなくする「沖縄そば」の特色的な製造工程。その後は包装、冷蔵保存、出荷となる。

安全性については、消費者に届く全ての「沖縄そば」が安心して安全であることを確実にするため品質管理や衛生管理は、各作業段階でマニュアルに従って行っている。また、他の製麺所でも、品質管理や衛生管理で差が出ないように、基準をマニュアル化して安全性の確保に最大限の注意を払っている。

最後に同組合宮城理事長は「沖縄そばは、沖縄の地域に根付いた郷土食であり、麺もダシ汁も人々が守り伝えてきた伝統の味。北海道、首都圏、阪神地区にも沖縄料理店は多くありお店での提供もありますが、『本場の本物』認定をきっかけに一般の方にもさらに沖縄そばの魅力を知っていただきたいと、今後の抱負と決意を締めくくった。



審査専門委員 日本放送協会 解説委員室 解説主幹 合瀬 宏毅氏

**大陸の影響を受けた沖縄独特の麺**  
日本の食材の面白さは、地域ごとに発展した多様性にあります。中でも沖縄は独特です。島それぞれでも異なる麺は、中国などの影響を受けた島固有の食文化が色濃く反映しています。弾力や風味豊かな沖縄そば麺は沖縄の食文化そのものです。

商品情報	関連団体
「本場の本物」として認定する沖縄そば（1袋 400～500g）	アイウイシユ 三倉食品 西崎製麺所 広東食品 伊佐製麺所 久米島そば加工所 古謝製麺所 久松製麺所 金城製麺所 南川取食品
	沖縄県名護市大東 3-14-13 ☎0980-52-2219 沖縄県うるま市石川山本町 2-2-28 ☎098-964-2687 沖縄県うるま市石川 1-1-9 ☎098-964-2268 沖縄県うるま市州崎 8-10 ☎098-934-8330 沖縄県沖縄市照屋 1-10-7 ☎098-937-3733 沖縄県沖縄市宮里 3-33-10 ☎098-938-7758 沖縄県沖縄市久保田 1-1-4 ☎098-933-3045 沖縄県北谷町宇宮城 2-15 ☎098-936-3600 沖縄県宜野湾市野嵩 4-1-11 ☎098-892-3142 沖縄県糸満市西崎町 4-13-6 ☎098-852-3330 アワセそば食堂 沖縄市高原 5-3-9 ☎098-937-8762



首里城は琉球王朝の城、王朝時代は中国との外交関係が強く、「沖縄そば」の原形は中国渡来で、当初は宮廷料理だった。