



ねん あじ 100年フード味めぐり



ねん
「100年フード」とは・・・

ちいき せだい こ う つ しょくぶん か ねんつづ しょくぶん か
地域で世代を超えて受け継がれてきた 食文化を、100年続く 食文化
ねん なづ けいしょう め ざ とりくみ
「100年フード」と名付け、継 承していくことを目指す取組です。

【こんだて】

ごはん りゅうにゅう
ラフテー
にんじんシリシリ
もずくスープ



ラフテー

おきなわけん ぶたにく つか りょうり おお
沖縄県には豚肉を使った料理が多くあり、
あま た なか
余すことなく食べられています。その中の
ラフテーは、ぶた さんまいにく にく こくどう
豚の三枚肉（バラ肉）を黒糖、
しょうゆ あわもり に
しょう油、泡盛でやわらかくなるまで煮た
りょうり
料理です。



写真出典：文化庁 全国各地の100年フードHP より

な い がい た 「ぶたは、鳴きごえ以外すべて食べる」

おきなわ ぶたにくりょうり おお りゅうきゅうおうこくじだい
沖縄で豚肉料理が多いのは、琉球王国時代に
ちゅうごく きやくじん さくほうし さい ぶたにく と い
中国からの客人（冊封使）をもてなす際に、豚肉を取り入れた
ためでした。それと同時に養豚も盛んになり、庶民へと広がった
と伝えられています。沖縄県では肉はもちろんのこと、内臓や
つた おきなわけん にく ないぞう
顔、耳、血までも使いこなすことで知られており、豚のすべての
かお みみ ち つか し ぶた
部位を食べる 食文化があります。

