



沖縄の山羊の血肉炒め  
チーイリチャー

呉屋 淳子 民博 機関研究員



ヒージャー刺身。独特の臭みがなく、食べやすい。ショウガとしょうゆで食べる



ヒージャー汁。ヒージャー独特の臭みをやわらげるため、生のよもぎをのせて食べる



チーイリチャー。食感レバーに似ている。臭みが弱く、さっぱりしている

カタカナ表記の多い沖縄料理

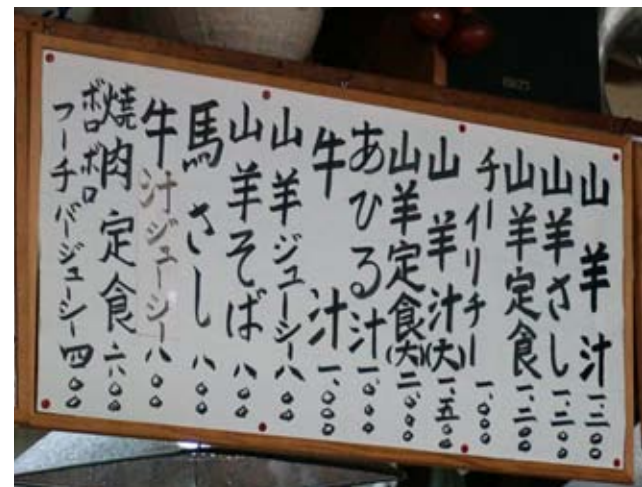
沖縄の大衆食堂のメニュー表の特徴といえば、ほとんどの料理が沖縄方言で記されていることである。ゴーヤーチャンプル、マーミナーチャーンプルー（もやし炒め）、クーブイリチャー（昆布炒め）、ナーペーラーンブシー（へちま煮込み）、ニンジンシリシリ（人参炒め）、フーチバージュシー（よもぎの炊込みご飯）、テビチ（豚足）、アバサー汁（ハリセンボン）、イラブー汁（エラブウミヘビ）、イナムドゥチ（豚肉の汁物）など、漢字もなければ、どのような料理なのか説明もない。初めての人は戸惑うだろう。沖縄を初めて訪れた人びとは、これは何？あの人食べているのは何？と周囲にいるおばさんやおじさんに質問しながら選ぶ。沖縄料理は、人と人とのコミュニケーションが生まれるきっかけをつくってくれる。

最近、日本全国の居酒屋メニューとしてゴーヤーチャンプルや豆腐チャンプルが登場するようになり、チャンプルは沖縄の食文化の代名詞として定着している。しかし、沖縄料理は、チャンプルだけではない。

沖縄では、同じ炒めものでも、調理法ごとによび名がある。たとえば、好みの野菜と豚肉を油で炒めたものはチャンプルとよばれる。一方、水で戻した乾物を細かく刻み、肉や野菜と一緒に水分が無くなるまで煮詰めるように炒めたものをイリチャーとよぶ。また、同じ煮込み炒めでも、島豆腐やへちまなど水気の多い食材を用い、疲れを癒すための料理として、親戚や隣近所の人びとにヒージャー汁がふるまわれた。特に、日本本土復帰前の沖縄では食料不足が深刻だったこともあり、ヒージャーの入った大きな鍋をみんなで囲み、互いに励まし、喜びを分かち合ったという。そのため、ヒージャー汁は「ヒージャーぬちぐすい」ともいう。ぬちぐすいとは、「命の薬」という意味である。その他にも、「バガリノシ」（疲れを治す）というて慰労会の場では、ヒージャー汁が提供される。つまり、沖縄のヒージャー料理は、特別な折りご馳走として食されてきた。

現在でも、ヒージャー肉は、栄養価が高く、滋養強壮のための薬膳として珍重されている。近年、ヒージャー料理はヒージャー専門店でも食べられるようになったが、その価格を見ると、やはりご馳走である。ちなみに、ヒージャー汁、一杯二〇〇円前後で提供されている。

ヒージャー料理のうち、汁物や刺身は一般的だが、最近「チーイリチャー」とよばれるヒージャーの血肉を炒めた料理が大人気だ。チーイリチャーとは、血を炒めるという意味で、ヒージャーの他にも豚、牛などの血肉を、ニラやキャベツなどの野菜と一緒に煮て、炒めた料理である。また、汁物に比べて、ヒージャー独特の臭みが少ないため、初心者にも人気である。しかし、このチーイリチャーは、新鮮な血肉が調達できるときしか調理ができないため、お店によっては曜日限定のメニューになっていること



メニュー表

用いて調理するものは、ンブシーとよばれ、イリチャーとは区別されている。このように、沖縄では、見た目が類似する料理でも、調理法や食材の特徴に合わせて、沖縄方言で料理名が名付けられている。

今、ヒージャー料理が熱い

近年、観光客を魅了する沖縄料理のひとつにヒージャー料理がある。ヒージャーとは、山羊のことである。

沖縄の農村では、一九六〇年代まで各家でヒージャーが飼育されていた。農繁期の作物の植付けが終わったときや収穫時など、労をねぎらも少なくない。

調査の帰り道、わたしはヒージャー料理店に立ち寄ってみた。この日は、運が良く、チーイリチャーを食べることができた。料理が出てくるあいだ、「今日はヒージャーをつぶした日なのか」と浜辺で見たヒージャーを思い出した。店主が差し出したチーイリチャーを、切ない気持ちを抑えながら味わった。沖縄料理は、沖縄の習慣や言葉が継承されるなかで、その味も一緒に受け継がれている。

山羊のチーイリチャー（4人分）

山羊の血（塩で固めたもの）	500g	① 食べやすい大きさに切った山羊の内臓を下ゆでする。
山羊の内臓	適量	
キャベツ、ニラ、人参、もやし	適量	
ラードまたはサラダ油		② 水とだし、泡盛を入れた鍋に、下ゆでした内臓を加え、2時間煮込む。
市販のだし（粉末）	適量	
塩	適量	③ ②に千切りにした人参を入れて30分煮る。そして、食べやすい大きさに切った他の野菜と山羊の血肉を入れて炒めて、20分ほど煮る。最後に塩で味を整える。
泡盛	適量	