

青パイアから吹く新しい風

～ 出会いから学んだぬちぐすい文化～

1. はじめに

みなさんは沖縄と聞いて何を思い浮かべますか。青い海、青い空、自然豊かなここ沖縄は長年長寿の島と言われてきました。しかしそれは過去のこととなりつつあります。男性の平均寿命は26位に転落し、肥満は男女とも5年連続全国1位。今、沖縄はかつてない程の長寿の危機に直面しているのです。



写真1

2. テーマ設定の理由

私たちはこの現状をふまえ、もう一度、健康で長生き「長寿の島・沖縄」を取り戻したい、と考え、沖縄の食文化、身近にある生産物について調べてみました。そして、とうとう出会ったのです。

それは、みなさんの身近に存在し、果物として、また野菜として食べられているパイアです(写真1)。中でも青パイアに含まれている酵素が生活習慣病に有効で、沖縄の長寿食材には欠かせない存在であることがわかりました。

そこでおじやおばあからパイアの利用法を学び、食文化を守り伝えていきたいと考え、私たちの活動がスタートしました。

3. 調査活動

～ 基礎知識 ～

パイアが沖縄にやってきたのは、1906年国頭農学校の黒岩恒校長が台湾から輸入したとされています。その時持ち込まれた品種が病気にも強く、現在も栽培されています。

パイアにはたんぱく質分解酵素(プロテアーゼ)、脂質分解酵素(リパーゼ)、でんぷん分解酵素(アミラーゼ)を含み、古くなって老化した細胞を分解する特徴があり、肥満や高脂血症にも有効で、これらを原因とする動脈硬化や糖尿病、脂肪肝、慢性肝炎等に効きめがあると言われています。また、パイアと肉と一緒に料理すると肉がやわらかくなるという事もわかりました。そこで私達は現在沖縄県が抱えている健康問題を解決する鍵はパイアにあるのではないかと仮説をたてました。

～ 実態調査 ～

次に、パイアが地域の人たちにどのような料理法で、どのくらいの頻度で食べられているのか調べました。名護市内、名護近郊の学校・保育所給食、介護老人福祉施設の一年分の献立表をみせていただくことにしました。

結果、パイアの利用法はチャンプルーがほとんどで、給食ではほとんど利用されていないことがわかりました。ゴーヤーなどと比べると利用頻度が少なく、積極的にパイアを利用し

ている様子が見られませんでした(表1)。実態を把握し少し残念な結果でしたが、何とかしてパパイヤの利用を広めたいという思いが強まりました。

パパイヤ使用状況 (表1)

場所	使用回数	料理名	季節
公立保育園	1回	パパイヤチャンプルー	夏
今帰仁給食センター	8回	パパイヤチャンプルー ヘルシーサラダ	1年中
本校定時制給食	1回	和え物	冬
介護老人福祉施設かりゆしぬ村	8回	パパイヤチャンプルー パパイヤウブザー	1年中

4. 出会い Part 1 ~ぬちぐすいとのお会い~

昔はどのようにパパイヤを食べていたのでしょうか。この疑問を解決すべく、本部町にお住まいの北部地区農山漁村生活研究会会長の崎原洋子さんにお会いし、話を伺いました。(写真2)

崎原さんは「こんなに若い人たちが、食文化について真剣に考え、興味を持ってくれることはとてもうれしい。私たちの世代は、おばあ達からいろんな料理を教わってきた。でも、共働きで忙しく、それを私たちの子ども世代には伝えることができなかった。沖縄の食生活が乱れてきたのは、私たちの責任でもある。それをとても後悔している。」と話してくれました。そして、私たちの為に、パパイヤを使った郷土料理を教えてくださいました(写真3)。

次に、日本一長寿の村である大宜味村に行きました。そこ



写真 2



写真 3



写真 4

にはどのような食文化があるのでしょうか。本校生活科学科出身で私たちの先輩でもある「笑味の店」の店主、金城笑子さんにお会いし、話を伺いました。料理を作る際には、村内でとれる新鮮な野菜を使うよう心がけているそうです。そして昔はどこの家の庭先にもたわわにパパイヤが実り、それを近所で分け合い、熟れすぎたものは果物として用い、一年中食べていたそうです。だからパパイヤはいつでもメインとして考えていると言っていました。「その土地で育つたとれたてのものは滋養がありおいしい。方言では“ぬちぐすい”と言っ

た。その土地で育つたとれたてのものは滋養がありおいしい。方言では“ぬちぐすい”と言っ

て、食べたものが薬となって健康につながる」と教えてくれました（写真4）。

ぬちぐすいとは「命の薬」。大宜味村の長寿の源はこの考え方にあるということを知り、私たちがぬちぐすい料理とは何かを考えたいと思いました。

出会い Part 2 ~アグーとの出会い~

郷土料理の特徴の一つに、豚肉文化があります。アグーは、沖縄に昔からいた「在来豚」と呼ばれる黒豚で、他の豚と比べると、ちょっと小柄で、愛嬌のある顔をしています（写真5）。

アグーはうま味成分のグルタミン酸が普通の豚の2.5倍、全脂質は1/3、コレステロール値は1/4で、動脈硬化を予防されると言われる不飽和脂肪酸の含有量も多いことが分かっています。（写真6）パパイヤとアグーのコラボレーション。両食材の機能性を生かせば、昔から伝わる沖縄の食文化を守りつつ、今の食生活に合った新たなぬちぐすいを生み出すきっかけを、私たちがつくれるのではないかと思います。



写真 5



写真 6

出会い Part 3 ~おやきとの出会い~

お年寄りから子供まで幅広い人たちに食べてもらうにはどうしたらいいのか、日本全国の地方に昔から伝わる郷土料理に限定し、調べていくうちに、長野県に「おやき」という郷土料理があることを知りました（写真7）。おやきは、糖分や塩分、脂質が控えめで、肉まんにも似ていますが、皮は固く、中身の餡は野沢菜などの野菜を使用します。長野県でも最近ファーストフードなどに偏った食生活のあり方を見直すことを目的に「食育」の一環としても食べられ



写真 7

るようになったそうです。それをヒントに、私たちはオリジナルのおやきを作ってみることにしました。餡には、アグーの三枚肉を使用したパパイヤイリチーを入れてみました。試行錯誤の結果、ついに北農オリジナルのおやきが完成しました。しかし、パパイヤおやきは皮を作るのが大変で、家庭で作るには手間がかかります。そこでもっと手軽に作れるものがないか、アイデアを出し合って、サラダ、春巻き、生春巻等ができました（写真8・9）。また、パパイヤを甘く煮詰め、パウンドケーキにも入れてみたところ、パパイヤの香りがするととても美味しいケーキができました（写真10）。

パパイア自体、味の主張が少ないため、どんな料理にでもアレンジできるのです。



写真 8



写真 9



写真 10

出会い Part 4 ~さまざまな人達との出会い~



写真 11

おやきを介護老人福祉施設かりゆしぬ村の栄養士さんに試食してもらい、高齢者の方が食べられるかアドバイスをもらいました。その意見を参考にさらなるレシピの改善をしました(写真11)

PTA 学科研修会では、家庭でもっとパパイアを意識した料理を作ってもらいたいと思い、北農オリジナルレシピを元に調理実習をしました。「家でも作りたい」などの嬉しい意見が多数ありました

(写真12)



写真 12

瀬喜田小学校5・6年生と屋部小学校中山分校全校生徒とも交流し、教えること、伝えることの難しさを実感しました。屋部小学校の校長先生に「高校生がこんなに素晴らしい活動をしているのに感動しました。是非今後も続けて頑張してほしい」と励ましの言葉をもらい、また、小学生の「おいしい」と素直に喜んで食べる姿に、今後も活動を頑張っていこうという気持ちになりました(写真13・14)



写真 13



写真 14

道の駅「許田」でもおやきとパウンドケーキの試食を行い、60%の人が家でも作ってみたいと答え、75%の人が商品化したら是非買いたいという、うれしい結果が出ました(図1・2)。

北農オリジナルレシピの配布も行い、県内外の多くの人にパイアを使った料理の紹介が来ました。

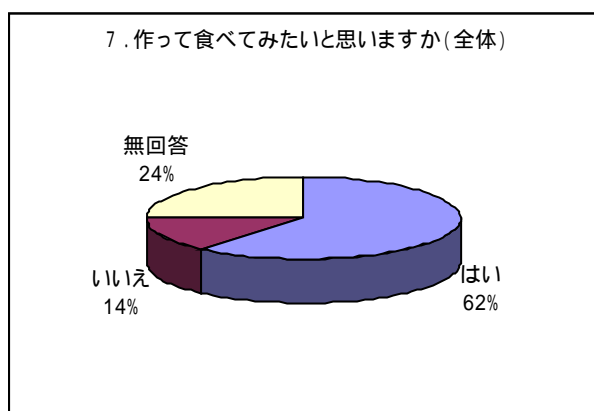


図1

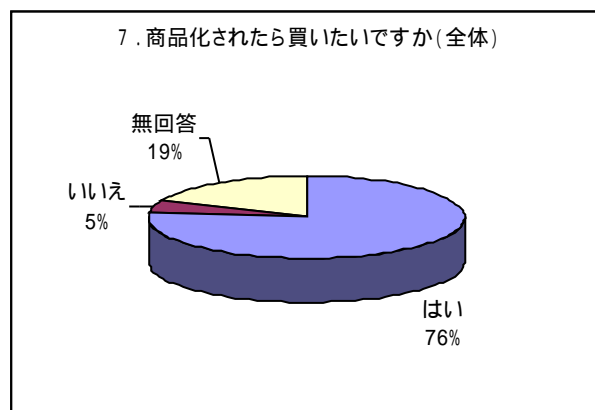


図2

また、県外のTV局や県内の新聞社からの取材も受けました(写真15・16)。

今後もパイアの良さを多くの人に知ってもらい、沖縄の食文化を守り、創造する活動を続けていきたいです。



写真 15



写真 16

5. まとめ

1. 生活改善普及員や栄養士、金城笑子さんとの出会いで沖縄の食文化について学ぶことができた。
2. 現在パイアがどのように食べられているのか知ることができた。
3. アグーとのコラボレーションで北農オリジナルのパイアレシピを考案することができた。
4. 小学生との交流を通して食文化を伝えていくことの大切さについて考えることができた。
5. 道の駅「許田」で試食アンケートを行い、より多くの人にパイアレシピの紹介をすることができた。
6. パイアにはあらゆる可能性が秘められていることがわかった。

6. 今後の課題

1. お年寄りの方との交流を通して、沖縄の食文化についての知識をもっと深める。
2. 沖縄の食材を大切にした食生活を工夫する。
3. 幅広い年齢層に受け入れられるパパイヤ料理の研究をさらに深める。
4. 県内外の人にパパイヤの魅力を伝え、より多くの人に沖縄の食文化の良さを知ってもらうための普及活動を行う。

パパイヤを通しいろんな出会いから学んだぬちぐすい文化。沖縄の食文化を守りつつ新たな風を吹き込みたい。私たちは「健康で長生き長寿の島」を目指し、今後も活動を続けます。

これで発表を終わります。