

Umekiki

おいしいを、めききする

Vol.19

Take Free



GRAND FRONT OSAKA
グランフロント大阪



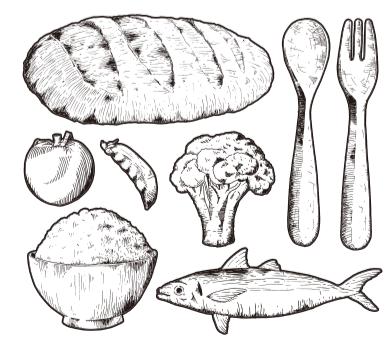
Nuchigusui Okinawan vegetables: bounty of the southern islands

～ヌチグスイ～ 南の大地の恵み“沖縄野菜”を目利きする

古くから医食同源の考えが根付き、食べ物は「命をつくる薬」であると伝えてきた沖縄。

夏の暑さや台風など、野菜が育つには過酷といえる環境で生き抜いたからこそ持つ、その力強さは命の薬(ヌチグスイ)として愛されている由縁。

海に囲まれた沖縄で大切に守られ、今や世界からも注目されている沖縄野菜を目利き。



Umekiki

おいしいを、めききする

P2-P3_INTRODUCTION
-沖縄のヌチグスイ、島野菜のルーツ-

P4-P5_SHIMA-YASAI KNOWLEDGE
-島野菜の愉しみ方-

P6-P9_HOW TO CHOOSE
-島野菜農家を訪ねて-

P10-P14_LIMITED MENU × CHEF'S POINT
-～ヌチグスイ～ 南の大地の恵み“沖縄野菜”を愉しむ35日間-

P15_HOW TO EAT
-沖縄の食文化-

P16_EVENT GUIDE
-4・5月のイベント-

A close-up look at *shima-yasai*, the edible medicine of Okinawans



島野菜の定義（※）

1. 戦前から食されている
2. 郷土料理に利用されている
3. 沖縄の気候・風土に適合している

01 未来に受け継いでいきたい、
28品目の「伝統的農産物」

伝統的に沖縄で作られ食されてきたさまざまな野菜を、沖縄の人々は親しみを込めて島野菜と呼ぶ。にがうりはゴーヤー、冬瓜はシブイ、紅芋はンム。沖縄ならではの方言、ウチナーグチの名前を覚えるのも嬉しい。そのルーツについては、戦争で資料が失われ正確なことはわからないというが、琉球と呼ばれた時代より中国や東南アジア、朝鮮、ヤマト（日本本土）と交易してきたことから、さまざまな国、地域から渡ってきたものも多いだろう。沖縄はそんな島野菜を文化や伝承されてきた利用法も含めて後世に伝えるために、上記の3条件にあった28品目を「伝統的農産物」に指定し、その普及や研究を行っている。かつて、琉球王朝として栄え、食文化も独自の発展をとげた沖縄。戦後、アメリカの影響で食生活は大きく変わったが、島野菜はかつての文化と心を今日に伝える、沖縄の人々にとって大切なものだ。

（※）徳元 佳代子（著）・比嘉 淳子（著）、2016、「からだにやさしい おきなわ島野菜」より

伝統的農産物 SHIMA YASAI LINEUP

春

- 島らっきょう
- 島にんじん
- ンスナバー（ふだんそう）
- おおたにわたり
- フーチバー（にしょもぎ/ヨモギ）
- イーチョーバー（ういきょう）
- ンジヤナ（ほそばわだん/ニガナ）
- シマナー（からしな）
- ハングダマ（水前寺菜）
- サクナ（ばんたんぼうふう/長命草）
- のびる

夏

- ゴーヤー（にがうり）
- フーローマメ（じゅうろくささげ）
- パパヤー（野菜パパイヤ）
- ウリズンマメ（しかくまめ）
- カンダバー（八重山かずら）
- ナーベーラー（へちま）
- モーウイ（赤毛瓜）
- ウンチエバー（えんさい/空芯菜）
- チシャナバー（かきしや）
- シブイ（冬瓜）

秋～冬

- 島かぼちゃ
- デークニー（島大根）
- ンム（紅芋）
- クワンソウ（あきのわすれぐさ）
- 葉にんにく
- ターンム（田芋）
- ヤマン（だいじょ）

※今回本誌では、沖縄で育てられている地域に根付いた野菜を沖縄野菜とし、そのうち上記定義にあてはまる伝統的農産物を島野菜として紹介しております。

02 苦みやえぐみも受け入れて、
まるごと体の滋養にしてしまう懐の深さ

「ヨモギを沖縄ではフーチバーといいます。これは、ウチナーグチ（沖縄の方言）で、”口から入る病気がなくなる葉”という意味。風邪や胃腸病の時にすり潰したり、煎じたりして飲むほか、お灸のもぐさにも使われる民間薬の代表です」。島野菜についてさまざまな知識を教えてくれたのは、野菜ソムリエとして国内外に島野菜を広める活動を精力的に行っている徳元佳代子さん。結婚を機に沖縄にきた徳元さんは島野菜のパワーに気がついたのは、胃がんを患ってからだという。治りたい一心で元気になる食べ物を探求していくうちに、島野菜の魅力に気づいたそうだ。「レタス45グラムにあたる抗酸化力が、フーチバーやカンドバー（八重山かずら）、サクナ（ほんたんぼうふう/長命草）、ンジャナ（ほそばわだん/ニガナ）などではたった1グラムでもかなえるそうです（※1）。薬草ともいえるこれらの島野菜は、苦みやえぐみなど独特の味や風味を持ちますが、それは豊富なポリフェノールなどファイトケミカルによるもの。沖縄の人々は、経験的にこれらの有効成分に気づき、効果的かつおいしく食べる調理法を受け継ぐことで、家族の健康を守ってきました」。薬が容易には手に入らなかった時代、人々は身の回りにある島野菜で体を整え、病気を防いできたのだ。

（※1）琉球大学 上江洲榮子教授の研究による



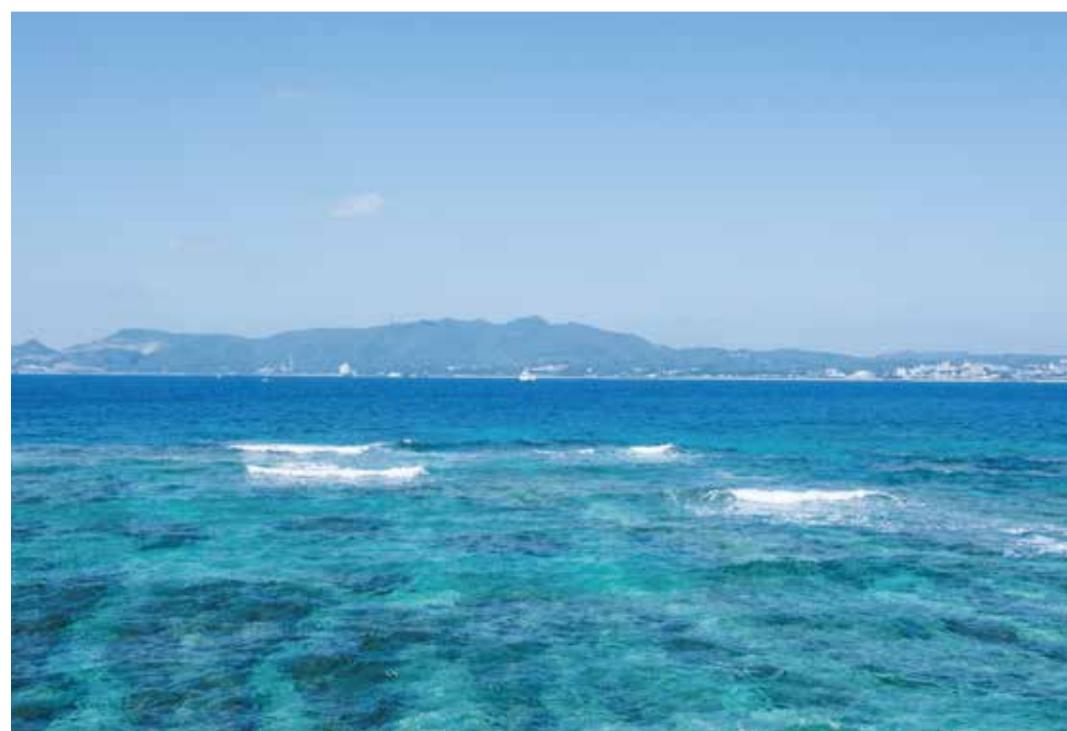
03 ヌチグスイを育んだのは、
沖縄の厳しい気候と豊かな土壌

同じ品種のゴーヤーでも本土で育てたものより、沖縄で育てた方がミネラル分が多いといわれる（※2）。島野菜に限らず、キャベツやトマトなどの野菜も沖縄で採れたものは味が濃く、おいしいと感じる人も多いのではないかだろうか。それは「この島の気候と土壌のおかげ」と徳元さんはいう。亜熱帯に属する沖縄は、年間平均気温は約20度で本土の3倍以上といわれる紫外線、容赦なく襲いかかる台風、冬の北風など厳しい自然と共存してきた土地であり、野菜が育ちやすい環境とはいがたい。一方、土壌も本土とは大きく異なる。四方を海に囲まれた沖縄の土壌は、太古の珊瑚が風化した礫土や大陸からの海流によって堆積した土壌で、カルシウムや鉄分などのミネラル分がたっぷりだ。「島野菜は過酷な気候のなかで、太くしっかりとその根を張ります。そして、豊かな土壌から吸い上げた養分で、自分の身を守るために抗酸化力を高め、栄養価を蓄えるのです」と徳元さん。人間は、島野菜を食べることで島野菜の免疫力や抗酸化力を分けてもらっているのだ。島野菜とは、沖縄ならではの気候風土が育んだ、まさにヌチグスイ。奇跡の食物といえるだろう。市場にぎりりと並ぶ、カラフルで野趣溢れる島野菜の姿を見ると心が弾む。それは、私たちがそのいきいきとした生命力にどうしようもなく惹かれるからに違いない。

（※2）九州沖縄農業研究センターの研究報告による

04 海を越えて、食の大切さを伝える島野菜

かつて沖縄は、日本一の長寿県を誇った。それは琉球王朝時代から続く伝統的な食生活によるところが大きい。主食は芋類でンム（紅芋）やターンム（田芋）がよく食された。芋は米より食物繊維やビタミンが豊富である。さらにンム（紅芋）の紫色はアントシアニン系の色素によるもので、動脈硬化やコレステロールの抑制効果もあるそうだ。膳に芋を山盛りにして野草や豚、ヤギ、魚、豆腐などの汁と食べる。暑い夏には夏バテ防止にゴーヤーやナーベラー（へちま）を取り入れ、冬は温かい汁にカロテンの豊富な島にんじんをたっぷり入れて風邪を予防する。そんな献立が沖縄の一般的な食卓であり、栄養学的には実に理に適ったものだった。いま、沖縄の伝統食は失われつつあり、島野菜を食べない若者も多い。しかし、海外でも料理教室を行っている徳元さんは「島野菜は世界で受け入れられはじめている」と、その可能性に期待をよせる。おいしいことばかりが重視されてきた現代の食の価値観に対して、「食とは命をつくるもの」ということを思い出させてくれるのが島野菜。その素晴らしいは国境を越えて伝わっているのだ。「あいや～ヌチグスイやっさ～（ああ命の薬だなあ）」。思わずそんな一言がこぼれる食事とは、なんと豊かなことだろう。



Interview
取材協力



野菜ソムリエ上級プロ、
沖縄食材スペシャリスト
徳元佳代子氏

1957年神奈川県出身。沖縄県糸満市の農家に嫁ぎ、野菜の生産の傍ら、「ベジフルマンマ」を設立。「農と食を楽しみ、健康的な社会に貢献することを信念に、病気予防に役立つ野菜の食べ方を伝える講演会や料理教室を行うほか、レシピ開発も多数。2013年に「野菜ソムリエアワード」で金賞受賞、著書に『からだにやさしい おきなわ島やさい』など。

Bringing island greens into your cooking

島野菜の魅力を存分に愉しむ、おいしい食べ方

個性の強い島野菜をおいしく食べたい。そんなリクエストに応えて沖縄の伝統的な島野菜の料理法を教えてくれたのは、グランフロント大阪でも人気の沖縄食材をふんだんに使った鉄板焼ステーキレストラン『碧』の代表取締役の奥間弘子さんと店長の佐和田レイさん。特に奥間さんは、那覇に生まれ、幼い頃からおばあ作る郷土料理を食べて育ち、長く島野菜に親しんできた。地域に根付くとっておきの食べ方をご紹介する。



おいしい食べ方 その1 素材の味を生かしてシンプルに食べる

「味が強く、風味が豊かな島野菜は、できるだけシンプルに味わうのが一番」と奥間さん。調味料も塩・醤油・味噌を素材の良さを生かす程度に入れる。素朴ながら、個性の強い島野菜の素材の持ち味が生きているので、物足りなさを感じさせないのが沖縄料理の魅力だ。「私は野菜炒めでもいろんな野菜を混ぜず、にんじんだったらにんじんだけの炒め物というように単品で味わうのが好きです。その方が、野菜の個性をより感じられますよ。そのためには、一番おいしい旬の時期に食べるのが一番です」。ちなみに、『碧』の人気メニュー、「にんじんシリシリー」も冬の限定メニュー。西洋にんじんなら通年で手に入るが、にんじんのおいしい時期にこだわり、大阪や銀座の店舗にも沖縄から送っているそうだ。



おいしい食べ方 その2 汁に入れて、魚や肉の旨みを吸わせる

沖縄では牛や豚の骨付き肉や内臓、魚介などを丸ごと煮込んだ滋養満点のシンジムン(煎じ汁)をよく食すが、それぞれの汁物には名脇役ともいえるぴったりの島野菜がある。例えばクスイムン(薬、滋養食)の代表であるイカの墨汁はンジャナ(ほそばわだん/ニガナ)。豚レバーを煮込んだ汁(チムシンジ)には島にんじん、ソーキ汁にはシブイ(冬瓜)、ヤギ汁にはフーチバー(にしょもぎ/ヨモギ)。「島野菜から旨みが出るのはもちろん、野菜の苦みや渋みが肉や魚の臭みを和らげたり、毒消しの役目を果たします。また野菜自身にもスープが染み込み、更においしくなるという相乗効果もあるんですよ」。



おいしい食べ方 その3 島豆腐とあわせることでまろやかに

「苦みが強いンジャナ(ほそばわだん/ニガナ)やアクのあるンスナバー(ふだんそう)はスーナーにすると食べやすくなりますよ」。スーナーとは豆腐や味噌である白和えのこと。島豆腐は本土の豆腐よりも固く、大豆の風味が強いのが特徴だが、よく水切りした木綿豆腐でも作れる。本土の白和えは胡麻を入れることが多いのに対し、沖縄ではジーマーミ(落花生)をすり潰したものをよく入れる。味噌はたいてい白味噌だ。豆腐のまろやかさ、味噌やナツツの甘みが食べにくい野菜も優しい味にし、苦みをおいしさに変えてくれる。また豆腐とあわせるといえば、沖縄料理には欠かせないチャンプルー。豆腐や卵と一緒に炒めれば、ゴーヤーなどの鋭い苦みも和らいで、いくらでも食べられてしまう。



おいしい食べ方 その4 “ていーあんだ”をたっぷり入れる

「昔から沖縄のおばあたちは、『この料理にはていーあんだがいっぺーだからおいしいよ』といいました。ていーあんだとは直訳すると手の油。手の油が入るほど、心をこめて作ったよということです。素朴だけれど手間をたっぷりかけるのが沖縄料理。相手への思いやり、おいしいものを食べさせたいという気持ちが、なによりの沖縄料理らしさなんですね」。沖縄の人々は、厳しい自然のなかで、工夫を凝らしておいしく体に良い食事を作ってきた。そんな生活の根底に流れているのが、ていーあんだ。ぜひ、島野菜を料理するときは、ていーあんだをたっぷり入れてみて。きっと大切な人に、おいしさを越えた温かさを伝えることができるはず。



Interview

奥間 弘子 氏

1947年沖縄県那覇市生まれ。会計事務所で長年働き、飲食の世界に入ったのは4人の子育てが落ちついた50歳を過ぎてから。1999年、那覇市久茂地に1号店をオープン。現在、那覇市内に6店、大阪、銀座にも店舗展開する。2016年より代表取締役に就任。創業以来、“全スタッフが女性”的スタイルにこだわり、気持ちのこもった料理とサービスが好評。

株式会社 碧 代表取締役 奥間 弘子 氏(写真右)
店長 佐和田 レイ 氏(写真左)

佐和田 レイ 氏

1992年沖縄県那覇市生まれ。高校時代に偶然通りかかった、碧国際通り牧志店で生き生きと働く女性社員に目を惹かれ入社を決意。卒業後、株式会社碧に入社。2015年に国際通り牧志店店長就任後、2018年4月より大阪うめきた店の店長として着任。沖縄出身者として一人でも多くの方に島野菜の魅力を伝えたいと考えている。



Eavedropping on a chef's table laden with Okinawan greens



独自な食文化、本土では見慣れない島野菜を知りたいと、グランフロント大阪から4店舗の料理人が沖縄を訪れた。島野菜の生産農家、泡盛やビールの製造現場、アグー豚の養豚場、読谷村の窯元などを視察し、それぞれ新たな気づきとアイデアが得られたよう。グランフロント大阪にもレストランを構え、那覇市でも人気のレストラン『碧』を経営する株式会社碧の考案した島野菜料理を囲み、おいしい料理に舌鼓を打ちながら、シェフたちに島野菜の魅力や旅の感想を聞いた。

——(沖縄の人々の島野菜への愛を、大阪でも表現したいですね)——

— 沖縄の生産者、畑の様子などを視察されていかがでしたか。

田坂：「沖縄の人々の島野菜への愛を感じましたね。皆さん、ご自分の作っている野菜にとても誇りを持っていましたし、すぐに『食べてみろ』っていいますよね」。

奥間：「食べろ、食べろというのを沖縄の方言で『カメ～カメ～』っていいます。沖縄のおばあはしつこく『カメ～カメ～』っていうので『カメカメ攻撃』って呼ばれていましたよ。田坂さんもカメカメ攻撃を受けましたか。お客様にお腹いっぱい食べさせるのが沖縄のもてなしの流儀。嫌がらせじゃないですよ(笑)」。

土田：「おいしいものを作りたいという熱意は私にも伝わってきました。生産者が一生懸命に一つひとつ野菜を作っている姿をみたことで、野菜がただの食材ではなく、とても身近なものに感じましたね。料理人はいろいろと手を加えたりしますけど、できるだけ素材を生かしたいとも思うようになりました。農家の気持ちをどう伝えたら良いのか、どう料理に表現したら良いかを考えています」。

奥間：「私は子供の頃から島野菜を食べてきましたし、お店をはじめてからも扱っていますが、今回改めて沖縄食材の素晴らしさを再確認しました。いまや本土でもたくさんの島野菜が流通していますが、その裏には県や農家の多大な努力や工夫があるのだと知って、島野菜を大切にしたいという思いがさらに強くなりましたよ」。

— ご自身の料理にはどのように生かせそうですか。

森脇：「ナーベーラーとアグー豚をあわせて、香辛料などでスペインのエッセンスを入れるとおいしい料理ができるだなと思いました。素材が良いので、スペイン料理に塗り替えててしまうのではなく、持ち味を生かす方向でメニューを考案したいですね」。

田坂：「基本的にどの島野菜もイタリアンには合うでしょう。苦みのある野草系の葉もの野菜も、ルッコラのようにピツツアやサラダのアクセントになりそうです。特に使ってみたいのはナーベーラー。それとトマトをあわせて冷製のカボナータにしたり、素揚げにしたりしてパスタやピツツアに入れてもおいしいと思います」。

土田：「私は島にんじんとアグー豚を使いたいと思いま

した。島にんじんは、西洋にんじんにはない甘みがありまし、アグー豚の脂身も上品な甘さが魅力。この2つでさき焼きにしたら良さそうです。『ばさら』のさき焼きは、割り下に砂糖を入れるのが特徴。素材の甘みだけ作るのです。通常は淡路島の玉ねぎを使いますが、島にんじんにしてもおいしいはずです」。

奥間：「料理人って、何かを作りながら新しい発想をしますよね。だから碧では、夏はゴーヤーチャンプルー、冬はにんじんシリシリ、先付に青パパイヤや島らっきょうなど季節の野菜を使います。こうやって畑へ行ったり、生産者に会ったりすることも、よい発想の源になりますね」。

田坂：「しかし、何に一番驚いたかって、奥間さんがお元気なことですよ。視察中も誰よりもスマートと階段を登って、息ひとつ乱れていませんでしたよね。70歳を超えてられているなんてとても信じられません！」。

森脇：「たしかに20歳は若く見えますよ。健康の秘訣は何ですか？」。

奥間：「やっぱり食事ですね。島野菜のおかげです！」。

— CHEF'S —

沖縄視察に訪れた料理人たち



南館8階
鉄板焼ステーキ
鉄板焼ステーキレストラン 碧
代表取締役 奥間 弘子 氏



南館8階
鉄板焼ステーキ
鉄板焼ステーキレストラン 碧
店長 佐和田 レイ 氏



南館8階
和食
日本料理 大坂ばさら
料理長 土田 英次 氏



南館7階
イタリアンバル
Italian Bar PIENO festa
シェフ 田坂 健一朗 氏



南館7階
スペインバル
Bar Español LA BODEGA
シェフ 森脇 悅也 氏

Going to the source: farming the rich island soil

食材が育ったルーツを学び、
食材選びの道しるべに

沖縄の土壤と向き合い、
ヌチグスイを育む
島野菜農家を訪ねて

いまや日本全国、さらには世界にも流通している島野菜。その影には、自家採取によって在来種を守ったり、海を越えても品質を保てるよう工夫を重ねたりする農家の努力がある。伝統野菜を未来の野菜にするために奮闘する、島野菜を愛してやまない4農家を訪ねた。

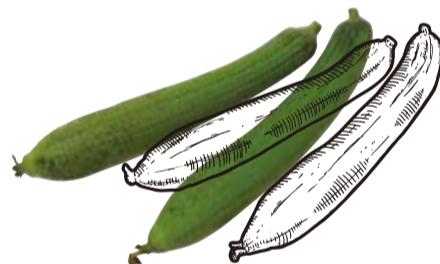


1

Nabera

ナーベーラー

沖縄県島尻郡南風原町 神里 靖さん



毎日目をかけ、手をかけ、心をかける

本土ではへちまといわれるナーベーラー。本来は夏野菜だが、需要が多いことから沖縄ではハウス栽培も盛んに行われている。神里靖さんは父親の代から40年以上続く、ナーベーラー農家だ。400坪の畠を持ち、年間生産量は10トン以上。ナーベーラー栽培が盛んな南風原町で最も大きな農家である。子供の頃から農作業を手伝っている神里さんを以ってしても、「ナーベーラーは育てるのが難しい野菜」という。病害虫にかかりやすいため、日々のこまめな管理が欠かせないので。

よりおいしく、美しい野菜を届けるために

ナーベーラーの選び方、おすすめの食べ方は「大きいと筋が入るので細めで大きすぎないものを。食べ方は味噌煮が一番」とのこと。神里さんは、最近入手した在来種のサラダヘチマの栽培をはじめた。冬場のナーベーラーは火を通して変色し、飲食店などでは使いにくいのが欠点だ。しかし、サラダヘチマは変色せず食味もよい。サラダヘチマを自家採取することで、より質の良いナーベーラーを広めたいと神里さん。伝統野菜は、農家の努力で日々更新されている。

chef's voice 沖縄で食材を吟味したプロの声

南館7階 イタリアンバル
Italian Bar PIENO festa

シェフ 田坂 健一郎 氏

この視察の間にも何度もナーベーラー料理が出てきて、沖縄で愛されている野菜なんだなと感じました。私も、みずみずしくシャクシャクとした食感がとても気に入りました。イタリア料理との相性も良さそうなので、いろいろな料理に使ってみたいですね。土のような香りも、オリーブ油やニンニクと合わせることでより食べやすくなりそうです。



2



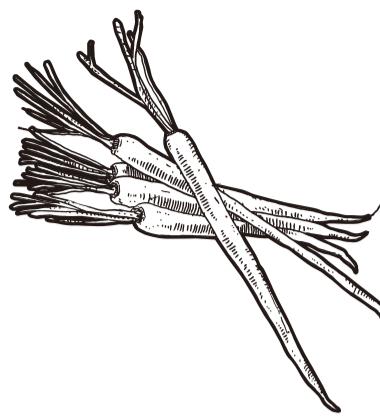
3

1.ナーベーラーの生産量・日本一の南風原町では、レシピコンテストを開催するなど町をあげて消費促進に取り組んでいる。2.昔は1mを超える長いものもあったが、最近は流通しやすい短いものが主流。開花から約1週間、20cmほどになった実を食用にする。3.和洋中どんな料理にも合うナーベーラー。「茄子の代わりに麻婆にしてもいいし、カレーに入れてもおいしいよ」と神里さん。

Shima Ninjin

島にんじん

沖縄県中頭郡中城村 仲松 弥英さん



栄養豊富な冬の島野菜の代表格

「てぶく」という二股スコップを畑に直角に差し入れ、ぐいっと持ち上げると、すらりと長く黄色い島にんじんが姿をあらわした。沖縄の方言ではチデークニ、黄色い大根という意味だ。本島中部に位置する中城村の特産品で、この地域の農家は古くから自家採種を行い、代々その種と育て方を受け継いできた。島にんじんはカロテンや鉄分が多く、体力が落ちた時に食べると良いとされ、病人の滋養食として用いられてきた。特に薬膳料理・チムシングには欠かせない食材である。皮の近くに栄養があるので皮をむかないか、包丁で薄くそぐとよい。

島にんじんは箱入り娘。大事に、大事に育てられる

島にんじんの栽培は大変だ。発芽するまで、敷き藁や防風ネットをかけて保護してやる。過酷な日照りのなか、丁寧に間引きする。収穫時には、折れやすいので丁寧に1本1本抜いていく。また、日光に当ると青く変色してしまうので、すぐに布で遮光してやらなければならない。手間がかかり、収量も少ないので価格は西洋にんじんより高いが、「味もおいしく栄養も豊富なのだから、価値がある」と中城村の人々は胸を張る。リタイア後に農家になる人も多く、仲松弥英さんもその一人だ。120年以上、地域ぐるみでこの野菜を作ってきた中城村。村人たちの島にんじん愛は、この地にしっかりと根を張っている。

chef's voice 沖縄で食材を吟味したプロの声 →

南館8階 和食
日本料理 大坂ばさら

料理長 土田 英次 氏

農家さんが職人のようなゴツゴツとした手でにんじんを1本1本丁寧に抜かれている姿が印象的でした。この地域独自の農具「てぶく」を使った収穫体験もでき、とても愉しかったです。愛情を込めて育てられた野菜ですから、大切に使いたいですね。島にんじんは生でもとっても甘いし、風味も繊細。西洋にんじんよりも和食に合うように思います。



1. 収穫は10月下旬～3月。ベストシーズンの11、12月は甘みがあってやわらかく、体を温める効果のあるカロテンが豊富。加熱しても変色しないので料理の彩りとしても。
2. シルクロードを渡って中国から伝わり、中城村では戦前から栽培がスタートした。
3. きれいな花を咲かせる島にんじん。ここから種を自家採種する。葉も栄養豊富。天ぷらにして食べるのがおすすめ。





Shima Rakkyou

島らっきょう

沖縄県糸満市 徳嶺 義武さん



陽気なウチナーンチュの元気の素

「毎晩スナックに行っても朝元気に目が覚めるのは島らっきょうのおかげ。血液がサラサラだからね」と笑うのは、農作物の生産が盛んな糸満市で、島らっきょうを手掛けて10年の徳嶺義武さん。沖縄で古くから作られている在来種の島らっきょうは、一般的なラッキョウに比べるとスリムで香りが強いのが特徴だ。体を整える成分が豊富で、食欲増進や疲労回復に効果があるほか、血行を良くして体を温め、免疫力を高めてくれるという。加熱すると酵素が失効するので、生で食べるのが効果的であり、沖縄では塩漬けや浅漬けでよく食べられている。

ひと株、ひと株に愛情を込めて「土寄せ」

島らっきょうを育てる上で、大切なのは「土寄せ」だという。土に埋まっている部分が白く食用となるため、その部分ができるだけ長くするために、1株1株の根元に人の手で土を盛るのだ。想像するだけで大変な作業である。また、島らっきょうは土を酸性にするため連作が難しく、さらに海が近いため台風の後は塩害が起きやすい。収量が少ない年は10kg 8万円もの高値がついたこともあるという。「マルチ(ビニール)を張って覆ってしまう農家もいるけど、俺は覆わない方が根が太るような気がするんだよ」と徳嶺さん。過酷な環境だからこそ、野菜は強く逞しくなる。しかし、厳しすぎると実らない。その頃合いを見計らうのが、農家の腕の見せ所だ。

chef's voice 沖縄で食材を吟味したプロの声 →

南館7階 スペインバル
Bar Español LA BODEGA

シェフ 森脇 悅也 氏

畑で試食させてもらった塩漬けの島らっきょう、ピリリと風味が強くてとてもおいしかったです。梅肉につける食べ方も新鮮でした。島らっきょうをスペイン料理にするなら、アヒージョなんか合いそうです。ただ、食感と独特の辛みが生かされるよう、火を入れすぎないように調理したほうがよさそうです。島野菜はそのままで十分おいしいですから、あえてあまり手を加えたくないですね。



1



2



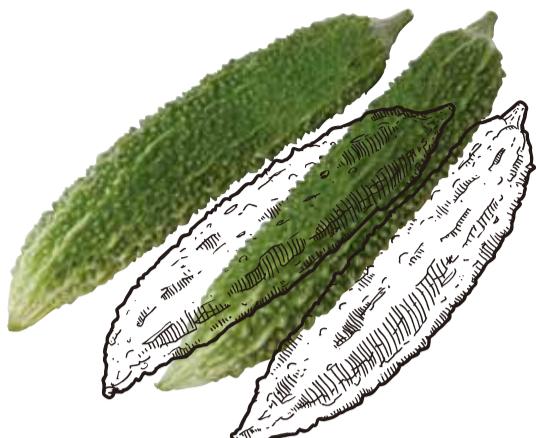
3

1.2.この地域は『島尻マージ』と呼ばれる琉球石灰岩が母材の土壤が主体。水はけがよく根茎作物に適している。徳嶺さんはそこに「ジャーガル」という粘土質の土をブレンドして島らっきょうを栽培している。徳嶺さんのお宅では、島らっきょうを塩漬けにして関東に住む姉妹にも送っているそう。3.球根部分がふっくらとして白い部分が15cmほどのものが良い。

Goya

ゴーヤー

沖縄県島尻郡南風原町 新垣 真人さん



5月8日はゴーヤーの日

これは語呂合わせだけでなく、この頃からゴーヤーの生産量が増えることにちなんでいる。ゴーヤーといえば夏の定番野菜だが、沖縄の夏は台風のリスクが高いことから、近年では冬春のハウス栽培に向く品種が改良されてきた。沖縄の誇るゴーヤーを県外に広めたいと4年前に農家になった新垣真人さんも、試行錯誤しながらハウス栽培を手掛ける一人だ。ひとくちにゴーヤーといっても多様な品種があるが、新垣さんが植えているのは、沖縄（おきほまれ）。イボが丸いため折れにくく、県外輸送に適しているという。

野菜のなかでもビタミンC・ミネラルの豊富さはトップクラス

ゴーヤーの魅力を「やっぱりその苦み。初めは苦手でも慣れるとおいしく思えるのは、やっぱり体に良いからでしょう。薄切りにしてサラダで食べるのもおすすめ」と新垣さん。ゴーヤーの苦み成分はモモルシン。胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進するほか、神経に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果もあるとか。野菜のなかでもビタミンCが多く、その他のミネラルも豊富だ。体によい成分がたっぷりのゴーヤーを年中食べられるのは嬉しいもの。その影には、農家のたゆまぬ努力がある。



chef's voice

沖縄で食材を吟味したプロの声 →

南館8階 鉄板焼ステーキ
鉄板焼ステーキレストラン 碧



代表取締役 奥間 弘子 氏

店長 佐和田 レイ 氏

ゴーヤーは水分が出ると苦みも増してしまうので、炒めるときは強い火力でさっと火を通して旨みをとじ込めましょう。『碧』では鉄板でゴーヤーチャンブルを作りますが、とても理に適った調理法なのです。昔は、どの家でも軒先でゴーヤーを育てていました。夏バテ防止に毎日食卓に上がり、葉っぱは汗疹によいとお風呂に入っていました。まさに庶民の民間薬ですね。

1.夏バテの救世主・ゴーヤーは、ビタミンCがとにかく豊富！加熱しても栄養素が壊れにくいため、さまざまな調理法で味わえる。2.気温が寒いと雌花が多くなり、暑いと雄花が多くなる。20度前後が最もバランスが良いよう。3.建設関係の仕事をしていた新垣さんは、4年前に退職して農家に。両親はかぼちゃ農家だが、新垣さんは沖縄の誇るゴーヤーを県外に広めたいとゴーヤー農家を選んだ。



LIMITED MENU × CHEF'S POINT

～ヌチグスイ～ 南の大地の恵み“沖縄野菜”を愉しむ35日間

2018年4月27日(金)～2018年5月31日(木)

グランフロント大阪
北館地下1階、南館7・8・9階、うめきた広場地下1階の26店舗にて

各シェフが使用した沖縄野菜は「☆マーク」をチェック

四方を海に囲まれたミネラル豊富な土壌を持つ沖縄では、古来より“医食同源”が根付き、体に良い食べ物を意識的に取り入れてきたといわれている。今回グランフロント大阪のさまざまなジャンルのシェフたちが、沖縄野菜を使った一皿を提案してくれた。太陽の恵みを受けた大地で育まれ、人々に“ヌチグスイ(命の薬)”と愛される沖縄野菜を味わい尽くす35日間。

Chef's pickup OKINAWA YASAI

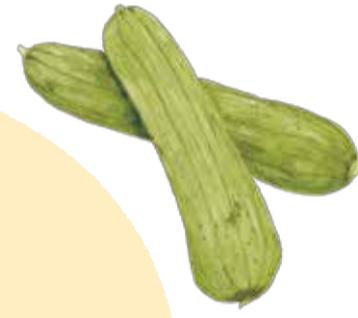
シェフが選んだ沖縄野菜



—— ハンダマ(水前寺菜) ——
古くから「血の葉・不老長寿の葉」として親しまれ、加熱するとヌメリが出るのが特徴。汁物や酢の物、和え物などにおすすめ。



—— フチバー(にしょもぎ/ヨモギ) ——
肉汁や魚汁の臭みを消す薬味として親しまれている。細かく刻み、炊き込み御飯や天ぷらに。



—— ナーベーラー(ヘチマ) ——
ゴーヤーに並ぶ夏野菜。開花から約2週間の若い実を食用にする。味噌煮、炒め物、汁物などに。



—— ゴーヤー(にがうり) ——
特有の苦みを感じるワタの部分には、果肉に比べてたっぷりのビタミンCが含まれているため、捨てずに活用するのがおすすめ。鰹節や豚肉、ツナ缶など旨みのあるものや油分と一緒に味わうか、天ぷらにすると苦みを感じにくい。



—— シブイ(冬瓜) ——
沖縄料理の定番食材。淡白でさっぱりした味わい。肉や魚の旨みが充分しみ込むため汁物や煮物に適している。



—— 島らっきょう ——
沖縄以外でも古くから栽培されており、平安時代頃から栽培が行われていたといわれている。各地区に在来種が存在する。



—— パパヤ(野菜パパイヤ) ——
熟す前のパパイヤを野菜として利用。生で吃ると胃腸の弱い人には稀に刺激が強い場合もあるので、その際は短時間水にさらすと良い。煮ると大根のような食感を愉しめる。



—— 大型ピーマン ——
苦みが少ない品種。肉厚でパプリカのような味がする。生サラダにしておいしく食べられる。



—— ジャンボインゲン ——
大きめの平さや。モロッコインゲンの2倍近い長さがある。やわらかく甘みがあって、炒め物、煮物などにおすすめ。



—— さやインゲン ——
温暖な気候を利用して冬から春にかけて栽培される人気の高い野菜。カロテンやビタミンC、食物繊維が豊富。



—— かぼちゃ ——
古くから黒皮かぼちゃが栽培されていたがあまり普及せず、1975年頃から『えびす』が普及し栽培されている。



—— モロヘイヤ ——
刻むとオクラのような粘りが出る。カロテンの含有量が特に多く、ビタミンや鉄分も豊富。



**沖縄野菜のチャーグリル
梅とシークワーサーのピネグレット** **¥1,800**

ディナーのみ 限定1日5食
※別途サービス料 ディナー-10%

使用食材：ハンダマ、フーチバー、ナーベラー、島らっきょう、野菜パバイヤ、大型ビーマン、ジャンボインゲン、さやインゲン、かぼちゃ、島にんじん



エグゼクティブシェフ
片山 敏行 氏

シンプルに溶岩石でグリルすることで野菜の甘さと旨みがアップ。エキストラバージンオイルとオーストラリアのピンクソルト、シークワーサーのピネグレットで召し上がれ。

Chef's mekiki point

野菜は水分を残したまま表面を軽くローストするのが一番おいしいので、野菜ごとに火加減を調節。特に島らっきょうは焼くと甘くてネギのような食感になるのが驚きだ。ピネグレットソースのピンク色で春らしさも愉しんで。

南館
9F

グリル | バー | テラス
THE COSMOPOLITAN
GRILL | BAR | TERRACE

営業時間 11:00～23:30 日～木
11:00～00:00 金・土
電話番号 06-6147-7700

プライベートダイニングルーム、モダンなバーラウンジ、風が渡るダイニングテラスと、洗練された空間の中で、厳選素材のグリル料理と上質な美酒に酔いしれて。



紅イモアイス

¥324 終日提供可能
限定1日20食

使用食材：紅芋



店長 佐和田 レイ 氏

人参シリシリー

ランチ¥3,240～
ディナー¥6,480～

のコースの一品として
終日提供可能
※5/7まで

沖縄産の紅芋で作ったアイスは、素朴な味わいの中にもコクを感じられ、ホクホクとした食感も愉しめる。沖縄の郷土料理である人参シリシリーは、冬から春限定の人気メニュー。

Chef's mekiki point
紅イモアイスの紅芋は、さまざまな食感が愉しめるよう工夫した。人参シリシリーは、専用のシリシリ器でんじんの繊維を傷つけ、香りや旨みを引き出している。沖縄産にんじんの本来の甘みを味わって。

南館
8F

鉄板焼ステーキ
鉄板焼
ステーキレストラン 碧

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7299

最高級の沖縄県産黒毛和牛を厳しくこだわりを持って選び抜いたステーキを提供。沖縄の海で育てられたミネラル豊富な久米島くるま海老も人気。



沖縄野菜の遊園地

¥1,900 終日提供可能 限定1日10食

※アラカルトとコースの差しきえもあり



オーナーシェフ 唐渡 泰 氏

使用食材：ハンダマ、フーチバー、ナーベラー、コーヤー、冬瓜、島らっきょう、野菜パバイヤ、大型ビーマン、ジャンボインゲン、さやインゲン、かぼちゃ、モロヘイヤ

今回は、沖縄野菜版の“野菜の遊園地”が登場。島野菜を含む沖縄野菜を12種類使い、他の野菜と合わせると20種類以上を一皿で堪能できる。野菜の食べ比べを愉しんで。

Chef's mekiki point

野菜の特性を生かすために、野菜ごとに調理法を吟味。例えば、ナーベラーは食感を生かすラタトゥユに、野菜パバイヤはカリコリとした食感を残してソテーに、島らっきょうは乾燥させて甘みを引き出しアクセントに。

南館
8F

現代風野菜フレンチ
リュミエール大阪
KARATO

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7515

ミシュラン星付きシェフ唐渡氏による、現代風野菜フレンチレストラン。おいしいご馳走と健康な身体づくりの両立を目指した“野菜の美食”を追求。



やんばる島豚あぐーのトマトすき焼き膳

¥1,800 終日提供可能
限定ランチ15食、ディナー10食

トマトすき焼き皿盛り¥1,350

使用食材：ハンダマ、野菜パバイヤ、島にんじん



料理長 土田 英次 氏

やんばる島豚あぐー版のばさら名物トマトすき焼き。沖縄産の島豆腐、トロッとした半熟玉子と一緒にいただく。ハンダマと野菜パバイヤは沖縄流に千切りにし、島にんじんのドレッシングで。

Chef's mekiki point
土田料理長が、沖縄視察で出会ったあぐー豚の上質な脂、地元食材の旨みを生かすメニューを考案。また、ばさら名物のトマトすき焼き同様、沖縄のすき焼きもとりわけスタイルであったことから、今回のメニューに決めたという。

南館
8F

和食
日本料理
大坂ばさら

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7786

東京で大人気のばさら名物トマトすき焼きが大阪上陸! 日本料理人小山裕久氏の創意あふれる日本料理店。



冬瓜と牛たんつくねの煮物

¥594 ディナーのみ 限定1日20食

使用食材：冬瓜、さやインゲン



主任 武田 真由美 氏

Chef's mekiki point

煮崩れしやすい冬瓜を程よい食感に炊き上げたのがポイント。牛たんミンチにすりおろした生姜を練り込むことで、さらに旨みが増す。仙台の銘酒『浦霞』やスッキリした味わいの『喜助芋焼酎』が、生姜のきいた牛たんミンチとよく合う。

南館
7F

牛たん料理
味の牛たん 喜助

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7910

仙台牛たん焼きの専門店。肉質が良く、柔らかい牛たんを厳選して仕入れ、さらにその味わいを職人たちによる丁寧な作業で仕込み、旨みをじっくりと熟成させている。



フーチバーの天ぷら

¥500 終日提供可能

使用食材：フーチバー



料理長 石井 邦明 氏

フーチバーのかき揚げは、薄めの衣で仕上げた大人好みの味わい。フーチバーの苦みや香りはもちろん、色味まで愉しめる。海老や玉子焼、湯葉の天ぷらと合わせて辛口の日本酒でどうぞ。

Chef's mekiki point

使用しているサンゴ礁が隆起してできたといわれる宮古島の雪塩は、島の海水を原料にしている。甘みを感じるまろやかな味が特徴で、空気を含んだパウダー状に仕上げているため、一般的な塩と比べて多めに振り掛けるのがおすすめ。

南館
7F

日本そば
手打ちそば 石月

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7571

東京に本店を構える、石臼挽きで自家製粉したそば粉の二八蕎麦が味わえる手打ち蕎麦専門店。旬の食材を使った季節蕎麦や、お酒が進む酒肴も充実。



**ゴーヤーとあぐー豚
パンチェッタのアラビアータ**

¥1,490 ディナーのみ

★ 使用食材：ゴーヤー



シェフ 田坂 健一郎 氏

あぐー豚で作った自家製パンチェッタのピリ辛トマトソースパスタ。スマートで香りも愉しめるパンチェッタをパスタと和え、さらにローストしてトッピング。ゴーヤーの苦みとトマトソースの酸味もよく合う。

Chef's mekiki point

田坂シェフが、以前からよく合うと思っていたというゴーヤーとトマトソースをマリアージュ。あぐー豚のバラ肉を一晩ほど漬けて作ったパンチェッタは、炒めると脂が出て、ソースとよく絡む。脂の甘みとソースの辛みもマッチ。

南館
7F

イタリアンバル
Italian Bar
PIENO festa

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7014

常時30種類以上のワインが揃う人気バル。A4A5ランクの宮崎牛や鳥取万葉牛、こだわり野菜を取り揃え、ピツツアやパスタ、メイン料理が愉しめる。



島野菜チャンブルー 磯貝風

¥950 ディナーのみ

★ 使用食材：
野菜ババイヤ、ジャンボインゲン



スタッフ 前田 昌信 氏

野菜ババイヤとジャンボインゲンにスパムを加えて塩味を出し、オイスター醤油を加えてコクを足した。しっかり火を通してもシャキシャキ感が残る野菜ババイヤ特有の食感も愉しんで。

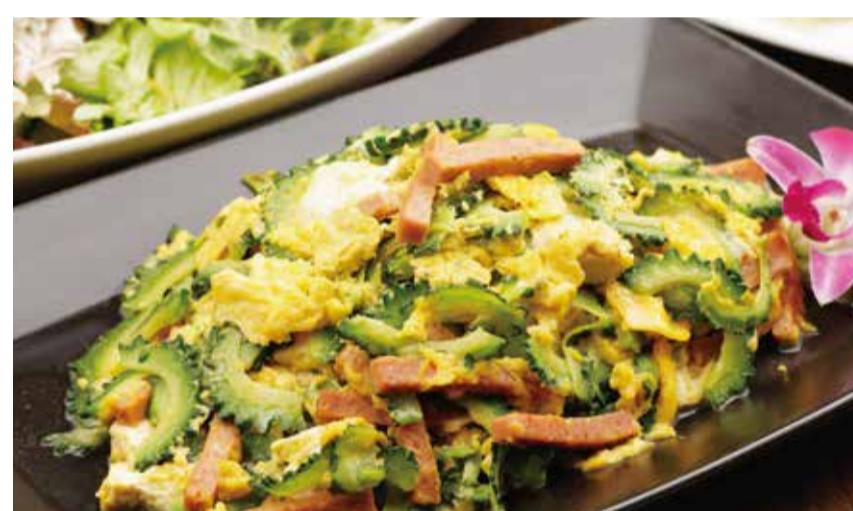
Chef's mekiki point

オイスター醤油に醤油、砂糖、酢を加えてコクを出すことで、家庭料理と一線を画した料理屋らしい味付けに仕上げた。野菜ババイヤはとても硬いので、湯がいてアグを丁寧に抜いてからごま油で炒めるのが旨さのコツ。

南館
7F 炉端・海鮮料理
博多漁家 磯貝

営業時間 11:00～23:30
電話番号 06-6485-7290

博多の超人気店「磯貝」の関西初店舗。その日のうちに獲れた新鮮な魚を種類や状態に合わせて最もおいしい調理法で提供してくれる。とにかく魚が旨い店。



ゴーヤチャンブル

¥842 終日提供可能

★ 使用食材：ゴーヤー



スタッフ 宮垣 繁樹 氏

「チャンブルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理のこと。中でも、ビタミン豊富で、「夏野菜の王様」といわれるゴーヤーのチャンブルは代表格。

Chef's mekiki point

ゴーヤーの特徴である苦み成分には、食欲を増す働きがあるそう。ゴーヤーは夏が旬なので、暑い季節の食欲がない時にもおすすめ。苦みが苦手な場合は、薄く切って塩もみし、5分ほど置いてから調理すると食べやすくなる。

南館
7F

沖縄料理
琉球料理・南洋名物海鮮
首里古酒俱楽部

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6485-7890

沖縄古民家の落ち着いた空間で、3年以上貯蔵した泡盛である古酒(クース)を中心としたお酒と、宮廷料理から家庭料理まで幅広い本格琉球料理を味わえる。



**やんばるあぐー豚の肩ロースと
島やさいのグリル**

¥1,680 ディナーのみ 限定1日10食

★ 使用食材：ナーベラー、ゴーヤー、島らっきょう、島にんじん



シェフ 森脇 博也 氏

あぐー豚をスペインの香辛料でマリネし、グリルしてアゲに仕上げた豪快な一皿。ナーベラー、ゴーヤー、島らっきょうもグリルし、島にんじんをプラスしたスペイン料理定番のロメスコソースでいただく。

Chef's mekiki point

沖縄を視察した森脇シェフは、あぐー豚も島野菜も一緒においしく食べられる一皿を考案。あぐー豚は、脂もおいしいので、シンプルにグリルに。島らっきょうの辛みと苦み、ナーベラーの苦みは、肉の脂を調和してくれる役割も。

南館
7F スペインバル
Bar Español LA BODEGA

営業時間 11:00～23:30
電話番号 06-6485-7796

漁港から直送される新鮮な魚介や肉のおいしさを生かした本格スペインバル。スペイン各地からおいしいワインを取り揃えている。



煮穴子の道明寺蒸し

¥780 ディナーのみ 限定1日10食

★ 使用食材：ハンダマ、冬瓜



料理長 露田 武俊 氏

昆布出汁で紫色に煮出したハンダマの茹で汁で、道明寺粉(餅米を干したもの)を炊いて桜餅に見立てた。煮穴子や冬瓜に桜海老の香る赤紫の餡を纏わせた春らしい逸品。

Chef's mekiki point

美しい緑色を生かすために冬瓜は外皮だけをむいて、残った皮の部分に重曹と塩を擦り込んでやわらかく炊き上げる。穴子の臭みの原因は皮にあるので、お湯をかけてヌメリを丁寧に取り除き、煮崩れないようにやわらかく仕上げた。

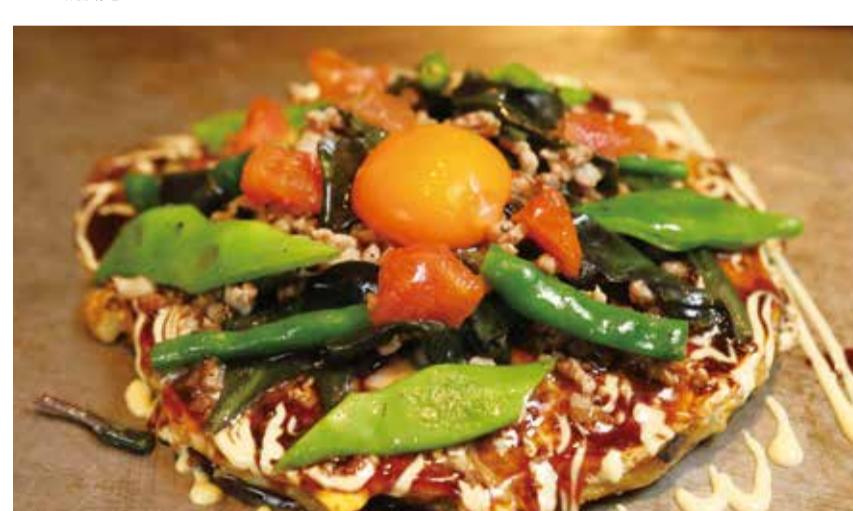
南館
7F

おでん・焼とん
大坂おでん 焼とん 久

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6374-8999

徳島青柳三代目主人・小山裕久氏が監修。豊穣な阿波の食材と鳴門の豊かな魚介類を使つた、2種類の出汁でいただく紅白おでんや阿波のおばんざい、焼とん。



**沖縄野菜と豚ミンチを
使った好み焼**

¥1,280 終日提供可能 限定1日10食

★ 使用食材：ハンダマ、
ジャンボインゲン、さやインゲン



店長 吉田 寿男 氏

ハンダマはヌメリと甘さが出るよう豚ミンチと炒め、シンプルなお好み焼にトッピング。2種類のインゲンは食感を残すべく火を通してさないように鉄板でグリルした。

南館
7F お好み焼き
福太郎

営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6359-2951

ふんわりとしたねぎ焼き、お好み焼きで人気。明石生タコポン酢や自家製アボカド豆腐など女性が好むメニューも充実。オールカウンターでライブ感のある鉄板焼きが愉しめる。



ヤンバルポークのカツ

ハンダマとモロヘイヤの
おろしソース¥1,058 ディナーのみ
限定1日10食

★ 使用食材：ハンダマ、モロヘイヤ

あっさりとした脂身が特徴
のヤンバルポークのカツに、
共にねばりのあるハンダマ
とモロヘイヤに大根おろし、
ポン酢をプラスしたソースを
かけて、さっぱりと味わう。

串揚げ 揚八

南館 7F 営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7784

旬の素材を生かした、新たな組み合わせで大阪名物の串揚げと日本酒酒造師＆ソムリエの資格を持つ、オーナー厳選のワインと地酒が愉しめる。



店長 越智 哲也 氏

Chef's mekiki point

カツの衣は卵白をマレンゲにしてふんわり
とさせ、薄付けにすることで豚の甘みをより
感じられるようにした。ハンダマとモロヘイ
ヤは茹でた後、さらに細かく叩いてねばり
を倍増。軽めの赤ワインとも相性ぴったり。

南館 7F

くわ焼き 九志焼亭

営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7794戦後「鉢(くわ)」を鉄板代わりに食材を焼き始めたのがきっかけというくわ焼き。九志焼亭では、蒸す、
揚げる、炙るなどの調理法も用いた串を愉しめる。沖縄よもぎのジェノベーゼと
鰯の炙り

緑のペスカトーレ仕立て

¥1,890 ディナーのみ

★ 使用食材：フーチバー、モロヘイヤ

フーチバーとバジルとチーズで
作ったジェノベーゼを鰯に塗つ
て西京焼のように香ばしく焼き
上げた。タコ、アサリ、ムール貝な
どの魚介をモロヘイヤのピュー
レに絡めていただく。

南館 7F

イタリア料理
Tana La Terrazza営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7507水槽よりあげるオマールエビや
ワタリガニ、当日仕入れの魚介
類を使ったイタリアンがいただけ
る。ピッツアや新鮮野菜など
店内の窯で焼き上げる窯料理
も豊富。

Chef's mekiki point

フーチバーでマリネした鰯は皮目だけをフライパン
で焼いた後に、ジェノベーゼを塗ってオープンで焼
き上げる。フーチバーとバジルを7対3の割合で組
み合わせて苦みを抑えることで、沖縄の食材をイタ
リアンに昇華させた。

島野菜天とハリハリうどん定食

¥1,500 終日提供可能 限定1日10食

★ 使用食材：ゴーヤー、ジャンボインゲン、
かぼちゃ、モロヘイヤ

Chef's mekiki point

通常、ハリハリうどんといえば水菜と豚肉だが、今回は
モロヘイヤと島豚を使ったハリハリにした。島豚はやわ
らかく脂身が甘い上質なものを使用。ゴーヤーは大き
めにカットしているので、食感が愉しめるのも魅力だ。

南館 7F

天ぷら・うどん・鍋料理
心斎橋 にし家営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6359-1248なめらかでコシのある大阪う
どんをはじめ、登録商標のう
どんちりや天ぷらで浪花の食
文化を伝える。40種ある天ぶ
らは、うどんのトッピングやお
酒のアテにも。島らっきょうの牛肉巻き揚げ
モロヘイヤみそのソース

¥1,380 ディナーのみ 限定1日10食

★ 使用食材：島らっきょう、モロヘイヤ



Chef's mekiki point

島らっきょうはボイルして甘酢に漬け、辛みを調整
してからフライにする。西京味噌の甘みでモロヘイ
ヤの苦みを和らげるのが味の決め手だ。純米吟醸
のキリッとした辛口で香りのある日本酒と合わせるとさ
らにおいしい。

南館 7F

日本酒・和食
ぬる燶佐藤 大坂営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6131-8948全国47都道府県の日本酒を用
意し、飲み方も「飛びきり燶」「
ぬる燶」「人肌燶」「花冷え」「
みぞれ」など、0～55℃まで11
段階の温度から選べる。

沖縄野菜旨い物盛り合わせ

¥1,760 ディナーのみ 限定1日10食

★ 使用食材：ゴーヤー、冬瓜、島らっきょう、
さやインゲン、かぼちゃ

Chef's mekiki point

和食ならではの和える、煮る、炊くなどの技術に加え
出汁を変えるなどして味付け全てを変化。「和食は足
し算。色々な食材を加えることで出汁に旨みが出てお
いしさが増す」という八巻料理長の技が堪能できる。

南館 7F

カジュアル和食
和食 たちばな営業時間 11:00～23:00
電話番号 06-6485-7351カラダに優しい“とうふ料理”や
卸売市場直送の“魚料理”、国産
牛を使用した“しゃぶしゃぶ”な
ど、四季の素材を生かした和食・
日本料理をリーズナブルに提供。

スパイシーチキンのソテー 沖縄野菜とパセリのソース

¥1,177 終日提供可能

★ 使用食材：
大型ビーマン、ジャンボインゲン

Chef's mekiki point

チキンのスパイシーな辛さと野菜の甘みのコントラスト
を工夫した。ガレットの中にはチーズを挟み、もちもちパ
リパリとした生地の食感とチーズの塩気が合う。半熟の
卵は崩してソースにするなど色々な食べ方を愉しめる。

南館 8F

フレンチカフェ
CRÊPERIE
Le Beurre Noisette

営業時間 10:00～22:00

電話番号 06-6485-7795

パリにあるネオビストロ、ル・
ブル・ノワゼットのティエリー
プランキ氏が展開するガレット
&クレープ専門店。ティラミス
やパンナコッタなどスイーツ
をのせたクレープも人気。



おばんざい梅ノ箱×沖縄野菜&島野菜

¥1,280 ランチのみ(11:30～ 提供可能)

梅々庵のランチメニューとして大好評の「おばんざい梅ノ箱」に島野菜と沖縄野菜を使用した期間限定メニュー。冬瓜の炊いたん、ハンダマと厚揚げの炊いたん、野菜ババイヤのきんぴらを二段重に詰め込んだ。

★ 使用食材：ハンダマ、ナーベラー、ゴーヤー、冬瓜、野菜ババイヤ、ジャンボインゲン、かぼちゃ



料理長 古賀 聰 氏

Chef's mekiki point

日本料理ではあまり使用しないクセのある野菜は味のアクセントにするなど沖縄野菜をいかに日本料理に入れるかを大切にした。一方、ハンダマは日本料理では水前寺菜や金時草と呼ばれ馴染みある野菜だったので厚揚げと炊いた。

和菓子・甘味処
ぱさら 梅々庵

営業時間 10:00～22:00

電話番号 06-6485-7785

日本料理人、小山裕久氏が、定番の和菓子にぱさらのエスプレミを詰め込んだ新しいお菓子を展開。にゅう麺や鯛茶漬けなどの食事もいただける。

島野菜とブルドポークの
フォカッチャピザ

¥1,296

ディナーのみ 限定1日10食

★ 使用食材：ハンダマ、ゴーヤー、かぼちゃ
じっくり火入れしたアメリカのバーベキューの定番、ブルドポークに自家製BBQソースを絡め、味が濃くて苦みが特徴の島野菜を合わせて火入れ。フォカッチャ生地の香ばしいピザに仕立てた。



Chef's mekiki point

野菜の色合いも愉しんでもらえるように色味も大切に調理。油と相性が良いハンダマは軽く揚げ、ゴーヤーは塩もみしてボイル、かぼちゃはグリルした。各野菜とスマートを効かせたブルドポークとの相性も抜群。

料理長 久保田 綾子 氏



マーケットストア&カフェレストラン
DEAN & DELUCA

営業時間 10:00～22:00

電話番号 06-6359-1661

マーケットには“毎日の食卓をワンランクアップする”こだわりの食材が並ぶ。レストランではDEAN & DELUCAの商品を使ったオリジナルメニューが多数。

島らっきょうの
ピクルス×生ハム

¥864

終日提供可能 限定1日10食

★ 使用食材：島らっきょう

白ワインビネガーにピンクペッパーなどスパイスを加えたマリネ液で島らっきょうをピクルスに。生ハムの塩気とコクが島らっきょうの甘みを引き立て。白ワインと共に愉しんで。



ワイン ウィンショップ・エノテカ
カフェ&バー エノテカ・ミレ

営業時間 10:00～22:00

電話番号 06-6359-1688

フランスやイタリアをはじめ、世界各国のワインが約1,000種類揃うワイン専門店。生ハムやチーズの盛り合わせなどと共に店内でワインを愉しむこともできる。



栄養たっぷりエスカベッシュ

ピュッフェの一品として提供

ランチのみ

★ 使用食材：ナーベラー、野菜ババイヤ

野菜ババイヤやナーベラーと一緒に白身魚のフライを酢漬けにしたエスカベッシュ(南蛮漬け)。エスカベッシュは酸味が強くて甘みが少ないため、オレンジを加えてマイルドに仕上げた。



Chef's mekiki point

加熱するとヌメリが出るナーベラーは生で、野菜ババイヤはタマネギと一緒に炒めてマリナード。フランスのエスカベッシュは、漬け込んでから1ヶ月ほど日持ちする料理だそう。

スタッフ 三好 逸稀 氏



ケーキ・カフェ
La Terrasse Café et dessert

営業時間 10:00～22:00

電話番号 06-6485-7788

人気のパンケーキをはじめ20数名のパティシエがパックアップするデザートは本格的で感動的!ランチやディナーでは、シェフ自慢のヘルシーでリッチな料理も勢揃い。



野菜ババイヤジェラート

¥486～896

終日提供可能

★ 使用食材：野菜ババイヤ

野菜ババイヤにフルーツなどをプラス。青々しい野菜の風味を生かしつつおいしさをアップさせた。



ジェラテリア&バー
BAR&GELATERIA RAFFINATO

営業時間 10:00～22:00

10:00～23:00(4/29～10/31)

電話番号 06-6485-7444

リストランテで作りあげる、素材を生かした調理法にもこだわったジェラートが味わえるほか、エスプレッソやカプチーノ、バニーニも愉しめるイタリアンバー。

島野菜たっぷりの
ヘルシーバーガー

¥1,382

終日提供可能

※別途サービス料 ディナー10%

★ 使用食材：ハンダマ、ナーベラー、ゴーヤー

ハンダマは生と茹で両方をトッピング。ビリ辛く煮込んだゴーヤーが良いアクセントになりビールとも相性が良いバーガーに。重厚な肉の味に負けない島野菜の力強さを愉しめる。



Chef's mekiki point

ビールに合うバーガーを作りたいと考案。クセのあるハンダマに合わせるためにバターに繋ぎは使用していないので、牛めらしい食感が味わえるのが魅力。バーガーには爽やかな味わいのビールを合わせてほしい。

店長 佐藤 友也 氏



北館
世界のビール博物館

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6371-6968

ドイツ、ベルギー、イギリス、アメリカ、チェコ、アジアといったビール大国から直輸入した樽生ビールなど、180種類以上のビールを集め、まさにビールの博物館。



Chef's mekiki point

フランスの伝統料理と個性ある島野菜のコラボレーションを愉しんでほしい。ゴーヤーは茹で、冬瓜やハンダマは生で、ナーベラーはソテーにするなど各野菜の個性が堪能できる。ワインは赤白とも軽めがおすすめ。



北館
世界のワイン博物館

営業時間 11:00～23:00

電話番号 06-6371-6978

店内には2000本収納可能な特注ワインセラーがあり、様々な国ワインを愉しむことができる。料理は、イタリアン・フレンチベースの前菜やメイン料理も豊富。



地域に根付いた食文化を学ぶ

The Okinawan table: a cradle of riches nurtured by history, climate and place

沖縄の食卓は、気候や歴史に育まれたヌチグスイの宝庫

食べ物は「命をつくる薬」であると伝えてきた沖縄の食文化は、世界的に見ても貴重なものであり、近年「ユネスコの無形文化遺産に」という運動もあるほど。沖縄の食卓は、島野菜以外にもたくさんのヌチグスイにあふれている。ここでは、島の貴重なたんぱく源として大切にされてきた豚と、沖縄土着の黒麹菌から生まれた島酒・泡盛を取り上げる。

1 鳴き声以外はすべて食べる

沖縄では肉のことを『しし』というが、ししといえば豚肉を指す。豚は「鳴き声以外はすべて食べる」といわれ、皮から内臓まで、丸ごと大切に食べつくされる。沖縄には、以類補類といふ中国の薬膳の考え方がある。これは類をもって類を捕うというもの。つまり調子が悪い部分と同じ豚の部位を食べることで不調を治すのだ。例えば、疲れが溜まってきたらビタミン豊富なチム（肝臓）のシンジムン（煎じもの）、足が痛いときはコラーゲンたっぷりのアシティビチ（豚足煮込み）、貧血ならば血液を炒めたチーイリチー、といった具合である。

2 希少な在来豚アグーは島の宝

沖縄に豚が広まったのは約600年前。中国から導入され、沖縄で飼い続けられていたアグーという島豚が起源とされている。しかし、第二次世界大戦以降、西洋品種が導入され、アグーは激減。一時は絶滅したともいわれたが、1981年に約30頭を確認、約10年をかけて戻し交配が行われ復元された。そんなアグー豚を引き継ぎ、本島北部の豊かな自然の中で育てているのが我那覇畜産だ。アグーの血統100%の島黒（シマクル）のほか、さまざまな品種とかけあわせたアグーも飼育している。

3 大量生産せず、大切に育むからこそおいしくなる

「アグーは沖縄の宝です。豚とともに歩んできた沖縄の食文化には、命を余すところなくいたたくという考えがあります。アグーを後世に伝えることで、そんな食の大切さも伝えたい」と語るのは豚を愛してやまない我那覇明さん・崇さん親子。アグー豚は小型で発育が遅く出産数も少ないが、我那覇畜産ではあえて飼育頭数を増やすず、一頭一頭に目をかけ、豚をのびのびと育てている。えさにもこだわり、豚たちが食べているのは、カルシウムの多いサンゴや栄養豊富な泡盛のもろみ、サトウキビなど地元由来のもの。愛情をたっぷりかけて育てられた豚はつやつやと美しく、健康だ。

4 泡盛は、世界で唯一“黒麹菌”のみでつくる蒸留酒

沖縄で酒といえば、泡盛。沖縄を代表する人気泡盛、残波で知られる比嘉酒造の研究員 中村真紀さんによると、その第一の特徴は黒麹菌を使って造られる点だという。「黒麹菌のみを使って酒造りを行うのは世界中でも沖縄だけです。高温多湿な沖縄での酒造りは難しい。しかし、黒麹菌は発酵過程でクエン酸を大量に生成し、もろみを強い酸性に保つことから、雑菌による腐敗を抑えることができます。昔は桑の木の黒くなっている部分を使って酒を造っていたと島のおばあはいいます。実際に採取して調べてみたら、やはり黒麹菌だったそうですよ」。泡盛造りは1500年頃から行われていたとされるが、科学の発達していない時代にこの麹を酒造りに活用するとは、先人の知恵には驚かされるばかりだ。

5 世紀を超えて、受け継がれる古酒

泡盛は「強くて酔う酒」とのイメージを持たれがちだが、沖縄の先人たちの晩酌は、水をチャイナーにちびちびと嗜むというもの。実に粹で健康的な飲み方だ。特に熟成が進んだ古酒はバラのような甘い芳香が魅力で、味わいもまろやか。ゆったりと愉しみたい酒である。かつて沖縄の名家には100年、200年という超古酒があったという。残念なことに、先の戦争でそのほとんどが失われたが、近年自宅で古酒を育てる愛好家も増えているそうだ。家族や親しい人と島らっきょうやラフターをツマミに泡盛を飲む。そんな豊かな時間もまた、心を癒すヌチグスイ。食事はもちろん、美しい音楽や景色、嬉しいひとときもみな命の肥やし。そんな大らかな考え方で物事を見てみれば、この世はヌチグスイで満ちている。



1.2.3. 古くから沖縄の食文化を支えてきた沖縄固有の貴重な在来豚のアグー豚。きれい好きな豚のために毎日心地よい生育環境を整えている。貴重なアグー豚は脂身がしつこなくあっさりしていてやわらかな口あたり。4.5.6.7. 沖縄の気候に合った黒麹を使用し、麹だけでつくられた蒸留酒の泡盛。発酵の過程でぶくぶくと大きな音をたてて湧き上がる様子に力強さを感じる。8. 泡盛工場を守るシーサー。災いをもたらす悪霊を追い払う魔除けの役割を持つ。

Interview ヌチグスイを守る島人たち

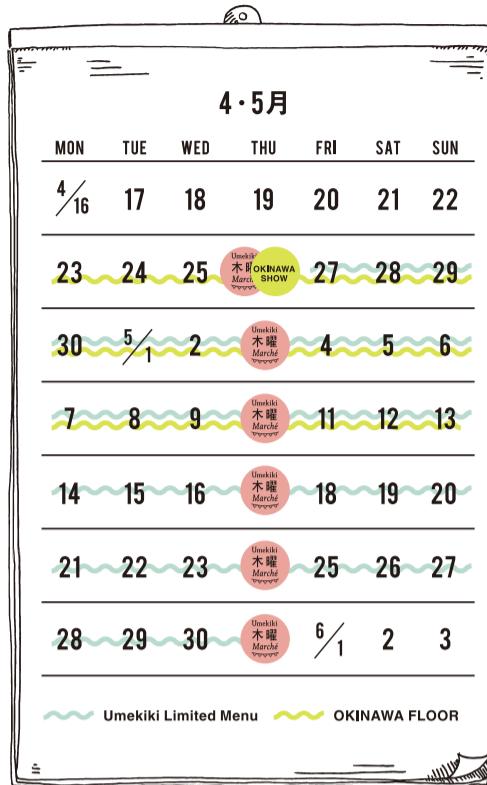


農業生産法人 有限会社我那覇畜産
我那覇 明さん・崇さん（沖縄県名護市）



有限会社比嘉酒造 研究員
中村 真紀さん（沖縄県読谷村）

EVENT GUIDE



毎週
木曜
12:30~19:00

関西の農家さんがグランフロント大阪に!
Umekiki 木曜マルシェ

季節の食材を
かじごくmekiki!

*開催日が変更する場合がございます。
詳細はUmekiki公式HPをご覧ください。

毎週木曜、農家さんが自慢の野菜を持ち寄ってグランフロント大阪でマルシェを開催。今時期は、冬の厳しい寒さをこえて芽をだした力強い春野菜が並び始める。作り手の顔を知り、食材がどのように育てられたのかを学び、味わうUmekiki木曜マルシェ。おいしいものがおいしい理由を、会話しながら目利きしよう。

場所: グランフロント大阪 うめきた広場 地下1階 ※申込不要、入場無料

*4/12(木)と4/19(木)のマルシェは開催いたしません。4/26(木)以降は開催予定となっております。詳しくはUmekiki公式HPをご覧ください。



Umekiki
木曜
Marché

4/27(金) LIMITED MENU × CHEF'S POINT
～ヌチグスイ～南の大地の恵み“沖縄野菜”を愉しむ35日間
5/31(木) グランフロント大阪 北館地下1階、南館7・8・9階、うめきた広場地下1階の26店舗にて

四方を海に囲まれたミネラル豊富な土壌を持つ沖縄では、古来より“医食同源”が根付き、体に良い食べ物を意識的に取り入れてきたといわれている。今回グランフロント大阪の様々なジャンルのシェフたちが、沖縄野菜を使った一皿を提案してくれた。太陽の恵みを受けた大地で育まれ、人々に“ヌチグスイ(命の葉)”と愛される沖縄野菜を味わい尽くす35日間。



4/23(月) 世界のビール博物館×オリオンビール
5/31(木) グランフロント大阪 北館地下1階 世界のビール博物館

沖縄県地ビール“オリオンビール”的樽生を4/23(月)～5/31(木)まで期間限定販売! 沖縄バーガーと一緒にどうぞ♪



4/23(月)
5/13(日) OKINAWA FLOOR

めんそれ!
うちなーの
まーさん料理で
ちむんどん!

深夜4時まではしご飯・酒が楽しめるグランフロント大阪北館6階 UMEKITA FLOORが沖縄とコラボレーション! 少しはやい夏の盛り上がりを満喫しよう。

OKINAWA SET MENU

沖縄県直送の食材を使用し、オリオンビール、菊之露、残波のいずれかをご注文のお客様へ、抽選で沖縄県物産品が当たるクジにチャレンジ!



OKINAWA KUJI

合計480名様! 期間中OKINAWA SET MENUまたはオリオンビール、菊之露、残波のいずれかをご注文のお客様へ、抽選で沖縄県物産品が当たるクジにチャレンジ!

・場所: コンシェルジュカウンター(DJブース横)
・時間: 19:00～23:00 ※景品が無くなり次第終了



ハヤシジョンジロウ展vol.5.5 GO! GO!

UMEKITA FLOORメインデザイナーのエキシビション

4/26(木) UMEKITA FLOOR 5th Anniversary
20:00～22:00～ OKINAWA SHOW

沖縄県伝統芸能「エイサー」が登場!

誇りを持って魂を込めて踊ります。

・出演: 琉球國祭り太鼓 大阪支部



協賛: オリオンビール株式会社、菊之露酒造株式会社、有限会社比嘉酒造

協力: arena(グランフロント大阪 南館5階)

EVENTREPORT

2/1(木) EVENT & FOOD FAIR REPORT
2/14(水) —未知なるカカオを学び、チョコレートを目利きする—

カカオの産地や品種、つくり手によって味わいが変化するチョコレート。私たちを魅了してやまない、きらびやかな嗜好品の源流には生産者の土にまみれた手仕事があった。そんなカカオの魅力を学び、味わう、様々なコンテンツを実施。目にも嬉しいチョコレートが味わえる限定メニューのほか、マルシェやシェフの教室などのイベントを開催。普段なかなか出会わないカカオの裏側を学び味わい尽くす期間となった。

■ Umekiki Paper vol.18は、未知なるカカオを学び、チョコレートを目利きすると題し、カカオの歴史やチョコレートが生まれるまでの過程、そのおいしい味わいなど、カカオやチョコレートを様々な角度から学べる内容となった。[2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [2/1～14の14日間で開催されたバレンタインの時期にぴったりのチョコレートと、チョコレートと相性の良いマリアージュ食材を愉しむ限定メニューフェア。全18店舗のシェフがさまざまな料理を提案してくれた。\[6\]\(#\) \[7\]\(#\) \[8\]\(#\) \[9\]\(#\) Umekikiプロジェクトでも大人気のコンテンツであるシェフの教室。今回は南館8階 現代風野菜フレンチ リュミエール大阪KARATO 唐渡シェフ、南館7階 洋食 浅草キッチン大宮 大宮シェフ、うめきた広場 地下1階BAR & GELATERIA RAFFINATO小阪シェフが講師を勤めてくれた。普段なかなか出会えない一流シェフから直接学べる貴重な機会となった。](#)

EVENT REPORT GALLERY



Umekikiは、グランフロント大阪で始まった「食の目利き力」を高めていくために様々なイベントや情報発信を行うプロジェクト

Umekiki 公式サイト
<https://umekiki.jp/>

Umekiki 公式 facebookページ
<https://www.facebook.com/gfo.umekiki>

過去のイベントレポートやおいしい食材の選び方や作り方、食べ方のmekiki pointも公開中!

Umekiki 運営会社:阪急阪神ビルマネジメント株式会社

お問い合わせ先:グランフロント大阪コールセンター
TEL:06-6372-6300(受付時間10:00～21:00)

