表紙のことば（世界遺産シリーズ）

日本　琉球王国のグスク及び関連遺産群
2000年 ユネスコ世界文化遺産登録

沖縄本島南部を中心に点在する史跡群は、首里城跡など9資産で構成されている。東南アジア諸国や朝鮮、中国、日本との平和外交と交易で栄え、平和で豊かな国を築いていた琉球王国は、1879年に琉球王国が崩壊し「沖縄県」となった。グスクは、一般的には「城」と訳されているが、軍事施設だけでなく、神聖な信仰の場である御嶽（うたき）もあり、多くの参拝者が訪れていた。自然崇拝や祖先崇拝という沖縄の伝統的な信仰形態や、琉球王国の独自の文化を今に伝えている。

CONTENTS

- 支部見聞録（沖縄支部） From 那覇 ◎秋季大会拡大版 …… 2
- LS研 総合発表会2012 …… 6
- ICT 基礎講座 Close-Up …… 10
  データセンターの基礎知識と選択ポイント
- トップは語る …… 14
  井村屋グループ株式会社
  代表取締役社長　浅田 剛夫 氏
- 講演録 …… 16
  希望のチカラ
  東京大学社会科学研究所
  教授　玄田 有史 氏
- 豊かに生きる誌上セミナー HUMAN HUMAN …… 18
  人と組織を活性化させる秘策 ほめて育てる②
  有限会社C's
  代表取締役　西村 貴好 氏
- Family's Information …… 19

支部見聞録（沖縄支部）

From 那覇

◎秋季大会拡大版

▲市場入り口は複数あり、建物外周部や周辺にも食材店がひしめく

市場から始まる沖縄・食探訪

亜熱帯の気候風土のなかで独自の歴史と文化を育んできた沖縄。市場に足を運べば、そこは沖縄ならではの食材が満ちている。緑の濃い島野菜や皮付きで売られる豚肉、色とりどりの魚が並ぶ牧志公設市場を歩くことから始めて、沖縄の食のありさまをのぞいてみよう。

市場に並ぶ、沖縄ならではの食材の数々

那覇きっての繁華街、国際通り。むつみ橋の信号からアーケード街を150mほど入ったところに、第一牧志公設市場がある。2階建ての市場内で営業しているのは約130業者。周辺にはアーケードや路地が入り組んでおり、ありとあらゆる食材が商われ、東南アジアのマーケットを思わせるパワフルで雑然とした雰囲気が漂う。この市場ができたのは戦後まもなくの事。

「川のほとりに自然発生的にできた市（いち）がルーツだそうです。川の上にも店が作られたので、今もアーケードに並ぶ店は『水上店舗』と呼ばれているんですよ」、そう教えてくれたのは、案内役をお願いした嘉陽（かよう）かずみさん。嘉陽さんは伝統的な沖縄の食の知恵を次代に残そうと活動している料理講師で、受講者をガイドして一緒に公設市場で食材を仕入れ、琉球料理の手ほどきをする教室を先ごろスタートさせた。日本中で食の均一化が進み、スーパーの店頭にはどこも同じ食材が並ぶが、沖縄も例外ではなく食の大半は他の地方と変わらない。しかし公設市場には沖縄独特の食材が健在だ。ここは沖縄の食事情を知るには格好の場所といえるだろう。

足を踏み入れて、まず驚かされるのが魚屋の店頭だ。ブルーの色も鮮やかなイラブチャー（ブダイ）、赤い肌に斑点があるアカジンミーバイ（ニジハタ）、アカマチ（ハマダイ）など、色彩豊かな亜熱帯の魚が並ぶ。伝統的な食べ方では汁に仕立てたりマース（塩）煮にしたり、もちろん刺身にしても美味しい。

「見た目は派手ですが、実は淡白な白身の魚が多いんですよ。県魚のグルクン（タカサゴ）は唐揚げで食べるのがポピュラーですが、それも身に油気が少ないからです」と嘉陽さんは言う。他に蒲鉾店や、缶詰めや瓶詰めを並べた

◀ 国際通りにもシーサーが

▲市場内部には通路が縦横に走り、種類ごとにまとまって店が並ぶ

1.精肉店の店先には必ずテビチ（豚足）が積み上げてある。コラーゲンたっぷり、煮付けて美味 2.魚屋の店頭。左の魚はハリセンボンで、皮をむいてぶつ切りにし、魚汁にする 3.皮付きの三枚肉 4.沖縄の鰹節はカビ付けせず焙乾のみで仕上げた裸節で、うまみの強いダシが出る

▲島野菜の数々。左からフーチーバー（ヨモギ）、ウンチェーバー（エンサイ=空心菜）、ゴーヤー、ナーベラー（ヘチマ）

店など店の種類は多彩だが、圧巻なのは精肉店だ。沖縄は「食べないのは鳴き声だけ」といわれる豚食文化の地。店頭に積まれた三枚肉は皮つきでテビチ（豚足）やチラガー（面皮=顔の皮）、ミミガー（耳）、中身と呼ばれる内臓などが店頭に並ぶ。野菜の店は市場の外側にあって、露台の上の緑濃い島野菜（沖縄独自の野菜）はクヮンソウ（萱草（カンゾウ））、ウンチェーバー（エンサイ=空心菜）、ンジャナバー（ニガナ）などなど。フーチバーと呼ばれるヨモギや、炒めものなどに使う青パパイヤも並ぶ。

「島野菜は香りや味にクセが強いものが多いですね。沖縄では薬膳的な考え方が根付いているので、不眠気味だからクヮンソウを魚汁に入れようとか、青パパイヤは乳の出がよくなるから出産祝いに料理を作って届けるといったことが行われてきました」と嘉陽さん。鰹節を積み上げた鰹節専門店もある。実は鰹節ダシは沖縄料理の大切な味のベースで、沖縄の鰹節消費量は日本一を誇る。お店の人によれば、普通に使う家で鰹節1本分の削り節（200グラムほど）を2週間で使い切るのだそうだ。

食べたものを滋養にする食の知恵

こうした食材から作られる沖縄の食。その特長はどのようなものなのだろう。そしてその真髄はどこにあるのだろう。嘉陽さんの師で伝統的な沖縄料理の第一人者、松本料理学院院長の松本嘉代子先生いわく、「気候風土に合い、食べたものがしっかりと滋養になる食の知恵が、伝統的な沖縄料理には生きています。昔の人はどうしてこんなことを知っていたのかしら、と感心することばかりです」とのこと。

▲ターンム（田芋）を買う嘉陽さん

沖縄の日差しは強く、野菜は紫外線から身を守るために抗酸化物質であるポリフェノールを多量に含む。沖縄の料理には、野菜と豆腐を炒め合わせるチャンプルー、野菜と豆腐や豚肉で作るンブシー（味噌煮）や野菜や乾物、豚肉などの素材を組み合わせたイリチー（炒め煮）があるが、先生によればこれらは抗酸化成分豊富な野菜をたっぷり、タンパク質とともにバランスよく摂取できる料理法だという。

「油（脂）と一緒に調理するので、脂溶性ビタミンも十分に吸収できます。また豚肉は脂の多い三枚肉を主に使いますが、塊で1時間ほど茹でてから使うため、脂は半分以上抜けています」

皮つきだからコラーゲンも豊富で、テビチの煮付けに至ってはコラーゲンの塊だ。さらに注目すべきはクーブ（昆布）やスヌイ（モズク）など海藻を多く食べることだそうで、ミネラル豊富な上、含まれる水溶性食物繊維が脂の排出を促すのだという。

「味としてはダシの旨みを重視することが沖縄の料理の特長です。沖縄には『アジクーター』という言葉があり、ダシがよくきいた濃厚な味わいを意味します。鰹節からとった濃い鰹ダシ、豚の骨や赤身肉からとった豚ダシ、二種類のダシがアジクーターな美味しい料理を生み出します。味が濃厚ですから、塩分は少なくてすみます。塩は、ほんのちょっぴり、アクセント程度で十分なんです」。

理にかなった健康的な食の知恵のおかげで、かつて沖縄は都道府県別平均寿命で女性1位、男性4位の座を占めて長寿県の名声を誇っていた。ところが2000年の統計で男性が26位に急落。

▲左は練り物店の店頭。右は昆布屋で、切り干し大根や干し筍も扱い、すぐ使えるよう戻した状態でも販売している

これは「26ショック」と名付けられるほどの衝撃を沖縄県民に与えた。原因はさまざま考えられるが、大きかったのはやはり食生活の変化だと松本先生はいう。戦後長くアメリカ統治下にあった沖縄では、食のアメリカナイズはどこより早く、しかも徹底的な形で起きた。実は年配者でも戦後生まれの世代では、伝統的な料理を作ることも食べることもあまりせず、興味もない人が多いのだという。野菜の摂取も減少の一途をたどってきた。松本先生が伝統食の良さを広める活動に尽力しているのも、嘉陽さんが料理講師の道を志したのも、こうした状況に危機感をもったからなのだ。

幸い、少しずつではあるが事態は変わりつつある。糸満や名護など各地にJAが開いたファーマーズマーケットや道の駅など農産物直売所の島野菜が人気を集め、松本先生の料理イベントも嘉陽さんの料理教室も盛況だ。26ショックの反省、地産地消や地方の文化を見直す全国的な機運もあって、沖縄の伝統食はその真価を見直され、新しい時代を迎えようとしている。

取材協力／松本料理学院・よんなーフード

別冊 FROMはウェブサイトへ
eふぁみり もあわせてご覧ください!
eふぁみり
http://jp.fujitsu.com/family/honbu/family/

FUJITSUファミリ会
2012年度 秋季大会 開催のお知らせ

沖縄コンベンションセンター

- 開始日：**2012年11月21日**（水）～**22日**（木）
- 開催場所：沖縄コンベンションセンター（沖縄県宜野湾市）
- 内容：講演・セッション・懇親会・オプション行事（視察4コース、ゴルフ）

<スケジュール> 11月21日（水）

■ 開会

■ 特別講演「**琉球歴史の謎とロマン**」● 歴史劇作家、プロデューサー　**亀島 靖** 氏

■ 記念講演「**ゴルフに必要な人間力**」● ㈲大北ゴルフ練習場 ティーチングプロ　**宮里 優** 氏

■ セッション

●セッション1
「全員が主役の感動創造企業」 ● ㈱沖縄教育出版 代表取締役会長　**川畑 保夫** 氏

●セッション 2
LS研究委員会 2011年度 Leading-edge Systems研究 最優秀賞
「事業戦略や高度なシステム要件と連携した企画プロセスの進め方」
－その企画伝わりますか？ SE が企画を通すための極意－　● ㈱菱化システム ヘルスケア推進室事業推進グループ主任　**池田 信威** 氏

※他、１セッションを予定

■ 懇親会

オプション行事

11月22日（木）<1日コース>、11月22日（木）～23日（金・祝日）<1泊2日コース>
視察4コース（日帰り3コース、1泊2日1コース）とゴルフコースを用意いたしました。

★秋季大会の詳細はこちらから ▶ http://jp.fujitsu.com/family/ho/at2012/index.html
（お申し込み開始は９月中旬を予定しています）

沖　縄　の　特　産　品

◆かりゆしウェア

沖縄ならではの夏の装い、かりゆしウェア。アロハをお手本に考案されたものだという。半袖と開襟が基本で、裾をズボンやスカートの外に出して着用するため、いっそう涼しげな印象を与える。沖縄シャツの名で誕生したのは1970年だが、かりゆし（めでたいという意味）ウェアに改名した1990年頃から定着、2000年の九州・沖縄サミットで各国首脳が着用して一気に知名度が上がり、普及した。現在4月から11月まで知事をはじめ地方自治体職員は全員かりゆしウェア姿で仕事をし、一般企業でも広く着用されている。沖縄の風物をモチーフにするなど色柄は沖縄らしさに溢れ、ラインナップもプリントの廉価品から琉球紬や紅型染めの高級品まで幅広い。

<写真協力：株式会社フジタカクリエイション>

◆琉球ガラス

緑や青、茶色など色彩豊かで、厚手のガラス地に気泡を含むことを特徴とする。沖縄でガラス製造が始まったのは明治以降だが、琉球ガラスの特徴は第２次大戦後に材料が払底するなか、コーラやビールなどの空き瓶を利用して作られたことに由来している。気泡は再生利用の際に混入するものなのだ。かつては気泡ゆえに「琉球ガラスはダメだ」といわれた時代もあったそうだが、いまやそれが琉球ガラスならではのテイストとして愛されている。日用品としてはもちろん、現代の名工に選出された作家も出て、工芸品としても評価は高い。再生ではなく新規に製造する工房も登場して製品の幅も広く、個性豊かだ。

◆芭蕉布

糸芭蕉からとった繊維で織る織物で、薄く、張りのある感触が涼感を呼ぶ。沖縄では夏の布として、かつては庶民から貴族・王族まで広く愛用されていた。糸をとる芭蕉が育つには3年かかり、茎を薄く剥いで灰汁で炊いてから繊維を取り出して糸に紡ぎ、織り上げるまで、工程は20以上にも及ぶ。しかも1反に200本もの糸芭蕉を必要とする、とても手間ひまのかかる織物だ。戦後絶えかけていた芭蕉布を再興した本島北部、大宜味村喜如嘉（きじょか）の平良敏子（たいらとしこ）氏は、人間国宝に認定されている。高価な織物だが、財布やテーブルセンターなど芭蕉布の風合いを気軽に楽しめる製品も販売されている。

<写真協力：芭蕉布こもれび工房>

◆黒糖

沖縄で畑といえばサトウキビ畑。栽培の歴史は古く、15世紀には始まっていたといわれ、搾り汁を煮詰めて固める黒糖の製糖技術は1623年、沖縄の産業に数々の貢献をした儀間真常（ぎましんじょう）によって中国から移入された。かつて沖縄の集落には必ずサーターヤーと呼ばれる製糖小屋があり、住民たちが自家用の黒糖を作っていたという。現在、サトウキビから作られているのは白砂糖や三温糖がほとんどだが、本島および伊平屋（いへや）・粟国（あぐに）・多良間（たらま）・小浜（こはま）・西表（いりおもて）・波照間（はてるま）・与那国（よなぐに）・伊江島（いえじま）の８つの離島に黒糖工場があり、昔ながらの黒糖を製造している。砂糖と違って鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富で、コクのある味わいはそのままお茶うけにしてもおいしい。

講演者プロフィール

特別講演

歴史劇作家、
プロデューサー

亀島 靖 氏

昭和18年 沖縄県那覇市生まれ
昭和37年 沖縄県立那覇高等学校卒業
昭和41年 早稲田大学第一商学部卒業
文化放送、ラジオ沖縄に勤務後、沖縄県商工労働部県民会館建設室企画課長、財団法人沖縄コンベンションセンター 事業課長、財団法人沖縄観光コンベンションビューロー コンベンション室長、副館長を歴任。
現在は、NPO沖縄県観光人材育成協会 理事長、てだこ市民大学 文化振興・教養学部 学部長の要職にある。その他、沖縄県デジタルアーカイブス事業「琉球王国」制作（平成14年）や、琉球放送「おもため歴史ゼミナール」に出演中など、幅広く活躍中。
著書として『琉球歴史の謎とロマン』（株式会社沖縄教販）、『琉球むらものがたり』（沖縄県観光事業協同組合）、『新・琉球歴史年表』（沖縄ネットワーク）など多数。

記念講演

㈲大北ゴルフ練習場
ティーチングプロ

宮里 優 氏

昭和21年5月生まれ、沖縄県東村出身。昭和40年3月 辺土名高等学校卒業、昭和45年11月 立法院議員秘書、昭和47年8月 沖縄県労働商工部勤務、昭和54年5月 東村教育委員会勤務、平成3年1月 東村教育委員会退職。
平成6年1月 日本ティーチングプロゴルフ協会員、平成11年4月 名桜大学非常勤講師、平成14年4月 ゴルフダイジェストより「ベスト オブザ イヤー」受賞、平成17年6月「ベストファーザーイエローリボン賞」受賞、平成19年10月 国立大学法人琉球大学非常勤講師。
著書として『宮里流 ゴルフ子育て法 学校一番、ゴルフ二番』（日本経済新聞出版社）、『沖縄発ゴルフ世界流』（ゴルフダイジェスト社）、『「静筋」ゴルフ革命』（ゴルフダイジェスト社）など多数。