

# 10月17日は「沖縄そばの日」

沖縄そばは沖縄の大切な食文化です。  
みんなで美味しく沖縄そばを楽しもう♪

## 三枚肉

皮付き豚のバラ肉を砂糖醤油でじっくりと煮込んだ、沖縄を代表する味付け。

## 紅しょうが

コクのあるスープをキリッと引き締める紅しょうが。

## 島ねぎ

葉味として欠かせない島ネギ。店により、ネギ、太ネギなどの場合もある。



## ダシ

主に豚と鰹節が使われている。また、独自の味を出している処もある。風味が決め手。

## かまぼこ

沖縄のかまぼこは、油で揚げたものが主流。大正2年、そばの具にかまぼこが採用されて以来の伝統の味です。

## 麺

小麦粉、塩、かんすい(または灰汁)が沖縄そばの主原料。やや波打つ黄色い麺は、噛んでその独特のコシと風味を味わいたい。

「沖縄そば」は、沖縄生麺協同組合の登録商標です。

 **沖縄生麺協同組合**

〒901-0152 沖縄県那覇市小祿 1831-1 沖縄産業支援センター 203-3  
TEL: 098-859-5855 Fax: 098-859-5856  
Email: okinawanamamenk@ybb.ne.jp HP: <https://oki-soba.jp>



# 沖縄生麺協同組合

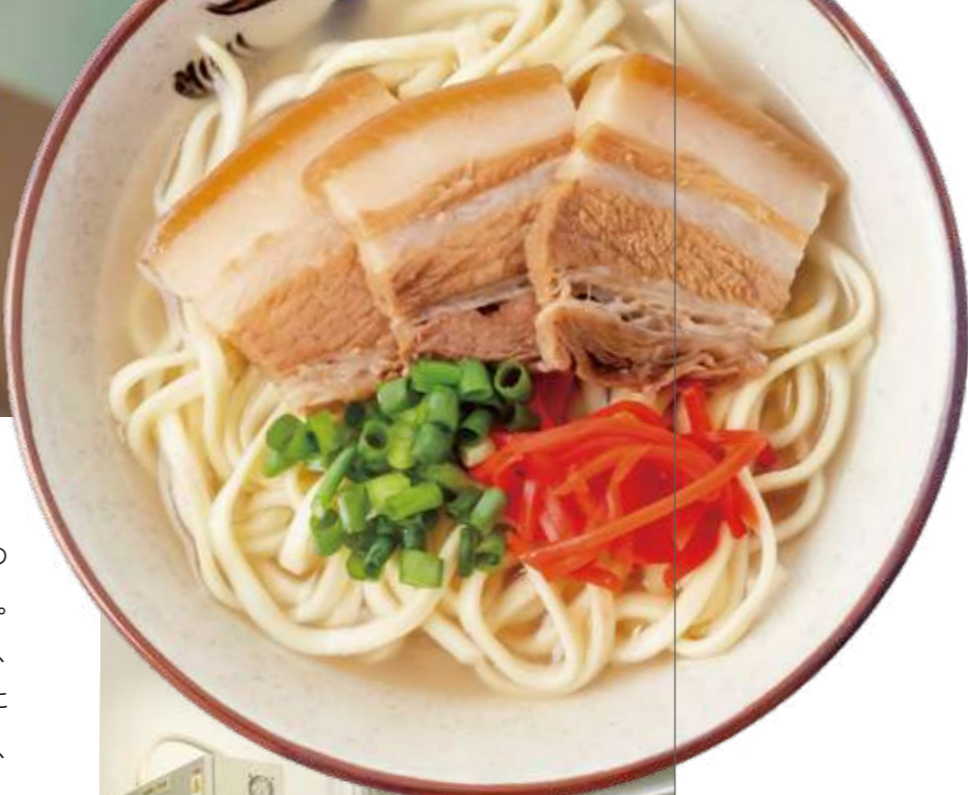
あなたのそばが、  
恋しいさあ♪



「沖縄そば」は、  
このマークのあるお店で!







## 沖縄そばが「そば」と呼べるようになった日。

本土復帰をして四年目を迎えた1976年、設立されたばかりの「沖縄生麺協同組合」に対し公正取引委員会からあるクレームがあった。その内容は、「沖縄そばは、蕎麦粉をまったく使用していないため、『そば』と表示してはならない」というものだった。「生めん類の表示に関する公正競争規約」に基づくと、「そば」という名称を表示するには、原料に蕎麦粉を三割以上使用していることが条件なのだ。そうすると、県民に長く親しまれてきた「沖縄そば」が「沖縄風中華麺」と呼ばなくてはならなくなる。そこで「沖縄の食文化を変えてはならない」と立ち上がったのが、沖縄生麺協同組合の当時の理事長らだった。



※実際の製造時は、ユニフォーム、マスク、手袋を着用し衛生管理を徹底しています。



まずは沖縄総合事務局内の公正取引室に折衝に向くがちがあかず直接東京の本庁へ足を運ぶ。雪が降る日も足繁く通い、数か月にわたる折衝を続ける。その甲斐があって、1977年、条件付きだが晴れて沖縄そばの名称が認可された。しかしこれには、沖縄県内だけという制約がついていたため、同組合は更なる折衝を続ける。この交渉は、公正取引委員会から全国生めん類公正取引協議会へ移され、その中で特殊名称として「本場沖縄そば」を登録してはどうかという案が生まれる。その結果、1978年10月17日、「生めん類の表示に関する公正競争規約」別名での名産・特産・本場等の表示で、ついに「本場沖縄そば」として認証された。さぬきうどんや本場出雲そばなどについて、七番目に認可を受けた。その後1987年4月5日、本土移出の正式認可を受け、本土市場への本格的な参入が始まった。普段、何気なく呼んでいる名称は、実はこうした「沖縄そば」に携わる人々の努力の上に成り立っているのです。



## 地域団体商標取得!!

県民の食「沖縄そば」のブランド。

「沖縄そば」は、このマークのあるお店で!

県民の食「沖縄そば」のブランド。「沖縄そば」は、このマークのあるお店で!蕎麦粉をまったく使用しない沖縄の「そば」が「沖縄そば」として認可され今日の地位を築いたのは「沖縄そば」を愛する人々の熱き思い、その歴史、努力があったからです。そして2006年、地域団体商標(登録第5008493号)を取得した「沖縄そば」は、これからも伝統を大切に、県民の食として、皆様に「伝統・本場・おいしい」を提供してまいります。

「本場沖縄そば」は原料や熟成、めんの太さにいたるまで、12の定義があり、どれか一つでも欠けていると、「本場沖縄そば」と表示してはいけません。



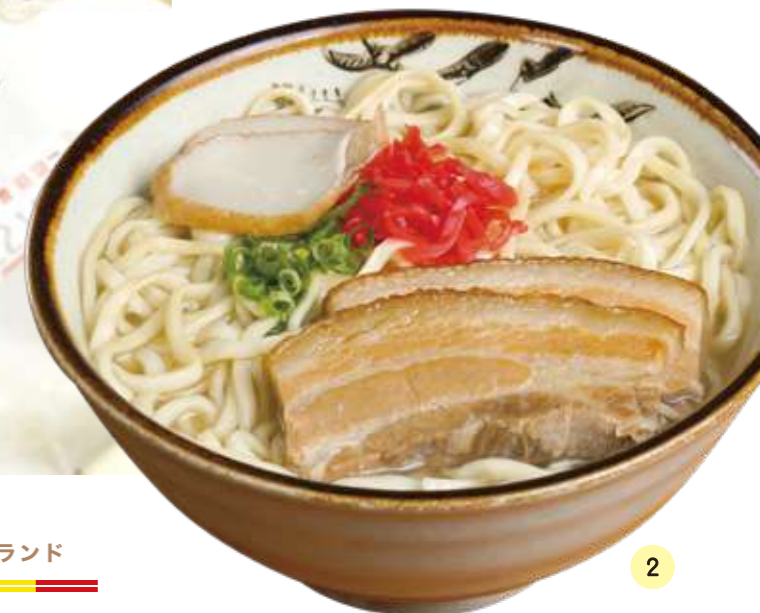
地域ブランド  
「沖縄そば」ロゴマーク  
商標登録(第5129725号)

伝 統

本 場

おいしい

毎年10月17日を「沖縄そばの日」と制定







ソバ製造機を使ってソバをつくっているコザ孤児院の職員(1949年)  
(那覇出版社編集部(編)(1986年)「写真集沖縄戦後史」那覇出版社)



## 沖縄そば歴史年表

1902年	4月の新聞広告に、沖縄初「支那そば屋」の開業の広告が掲載される。
1906年	中国人経営の「唐人そば」と、沖縄人の比嘉さん経営の「比嘉店」(通称「ペーラーそば」)が熱く営業合戦。比嘉店が卵のヒラヤーチーを載せて勝利をおさめる。
1908年	名護に初のそば屋「梅屋」ができる。
1909年	職人氣質のそば屋「森屋」が那覇にできる。この頃の具のメインはひと口大の赤肉数個とネギ。
1913年	那覇市・辻に、おばあが作るおいしいそば屋の元祖と言われる「ウンシマーそば」開業。具に刻んだかまぼこ、ピパチの辛味が人気を呼ぶ。
1916年	和田那覇署長の指導により「不勉強屋」が支那そばから「琉球そば」に表記を変更する。
1918~	首里に「ゆたか屋」開業。
1920年	森そばで修業を積んだ粟国出身新里有一郎が「井筒屋」を開業
1924年	「ゆたか屋」が紅ショウガを使い始める。この頃、醤油味の黒い汁から塩味をきかせた白い汁が評判を呼び、その後の主流に。
1925年	県下最大の二階建て食堂「三角屋」開業。
1929年	「万人屋」開業。この頃から麺切りが機械化される。
1935年	八重山の「手打屋」という店のメニューに、支那そばとは別に「うしあんまそば」が登場する。刻んだかまぼこピパチが特徴。
1945年	沖縄戦で戦前の名物そば屋の建物が破壊された。収容所でそばを作って食す。
1948年	戦前の名物そば屋が営業を再開し、繁盛する。量の多い「びっくりそば」も評判に。
1951年	首里に「さくら屋」開業。現金収入を得るため、女性が始める食堂が増加。
1961年	灰汁に代わって、かん水が使われるようになる。製麺所が増え始める。
1967年	末期 「年越しそば」「日本そば」を108食売り出し
1968年	サン食品が県内で初めて年越しそばとして沖縄そばの販売を開始。
1972年	復帰の年。「日本そば」と区別するため「沖縄そば」の名称が定着する。
1975年	国際海洋博覧会開催。沖縄生麺協同組合ができる。名護に「ソーキそば」登場。
1976年	公正取引委員会より、そば粉を使用しない「沖縄そば」に「そば」と表示するのは規約違反とのクレームがつく。
1978年	10月17日「本場沖縄そば」の名称が特殊名称として登録許可される。
1980年	郊外型駐車場完備の大型店舗を持つ沖縄そば屋が増加。
1982年	サン食品が「沖縄そばに関する調査報告」を発行する
1987年	4月5日「沖縄そば、本土移出正式認可」を受け、本土市場への本格的な参入が始まる。
1993年	「さくら屋」のおばあが惜しまれつつ引退、閉店。好みの多様化により、さまざまなこだわりのそば屋が増え始める。
1997年	沖縄生面協同組合が10月17日を「沖縄そばの日」と設定。そばに関するさまざまなイベントが行われるようになる。
2000年	沖縄そばの消費量が1日あたり15~16万食となる。
2005年	沖縄そばの消費量が1日あたり19~20万食となる。
2006年	「沖縄そば」地域団体商標取得(登録第5008493号)
2008年	「沖縄そば」ロゴマーク商標登録取得(登録第5129725号)
2012年	「沖縄そば用粉末かんすい及びこれを用いた沖縄そばの製造方法」特許取得(特許第5146967号)
2013年	農林水産省管轄(一財)食品産業センター 沖縄そば「本場の本物」認定。
2015年	イタリア・ミラノ万博会場にて「日本食・沖縄そば」の実演。
2017年	手打ち沖縄そば作りギネス記録認定(後援)
2021年	特許庁主催 全国地域ブランド総選挙出場(県立具志川商業高校とともに審査員特別賞を受賞)

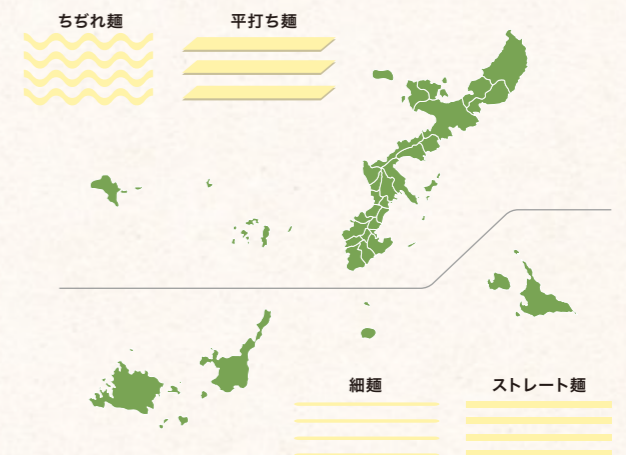
## 「沖縄そば」は、いつ頃から食べられているの?

確かな記録はありませんが、中国から沖縄に麺類が伝えられたのは450年~500年前と考えられています。琉球王国時代にも麺類が食されていたようですが、この頃は王族や貴族の食べ物だったそうです。記録に残る最も古い沖縄そばの記述は、明治35年の支那そば屋の開業広告とされています。太平洋戦争によってほとんどの沖縄そば屋が消失しますが、戦後復興への道のりを歩む中、配給された小麦粉を使ってウチナーンチュは再び沖縄そばを作り始めたそうです。私たち庶民の口に入るようになったのは、昭和初期頃と言われています。



## 本土の黒っぽい「そば」と「沖縄そば」は、どう違うの?

本土の「和そば」は、小麦粉と黒い蕎麦粉を混ぜて作られます。蕎麦粉の香りが香ばしく、冷やしても美味しい麺質のため、ざるそばに人気があります。食べるというより、飲み込むようにして喉越しを楽しむ食品です。一方、「沖縄そば」は蕎麦粉を使用していません。小麦粉を木灰やカンスイ等で引き締めて作るため、黄色っぽく麺に弾力があるのが特徴です。



## 麺は地域によって違うの?

名護市等の本島北部では、平たい麺、宮古・八重山等の先島地域では細めの麺だといわれていますが、近年は地域ではなく人それぞれの好みで選ばれているようです。



## ダシや具のことも教えて!

そばダシは好みにより、豚骨をベースにして何時間もじっくり煮詰めて作るこってりタイプの「とんこつ味」と、かつお節をふんだんに使ったあっさりタイプの「かつお味」の2種類があります。具の盛付けは、三枚肉とカマボコ、ネギ、紅ショウガがスタンダードですが、最近ではバリエーションが増え、ソーキそばやデビチそば、中味そばや野菜そば、牛肉そば、鶏そば、よもぎそば等、さまざまな組み合わせで食されるようになりました。中には、カレーそば、ゆし豆腐そば、イカスミそばのような変わり種メニューも。



# 組合事業所の紹介

## 本島中北部



### (有)三角屋製麺所

〒905-0016  
 沖縄県名護市大東3-14-13  
 TEL:0980-52-2219 / FAX:0980-53-6893  
 取扱商品:沖縄そば, 沖縄そば出汁, やきそば 他



### 久高製麺所

〒904-1106  
 沖縄県うるま市石川1-1-9  
 TEL:098-964-2268 / FAX:098-964-2268  
 取扱商品:沖縄そば



### まるいし製麺

〒904-2234  
 沖縄県うるま市州崎8-10  
 TEL:098-934-8330 / FAX:098-934-8330  
 取扱商品:沖縄そば, うどん, ラーメン, 日本そば, 焼きそば, スパゲッティ, 沖縄そばの具材, 沖縄そば出汁



### 宮城食品 (旧 宮城製麺所)

〒904-0011  
 沖縄県沖縄市照屋1-15-1  
 TEL:098-938-3043 / FAX:098-938-3043  
 取扱商品:沖縄そば, 生ラーメン, 焼きそば



### 知念製麺所

〒904-0023  
 沖縄県沖縄市久保田1-1-4  
 TEL:098-933-3045 / FAX:098-989-1139  
 取扱商品:沖縄そば, ラーメン, うどん, 沖縄そば出汁, ラーメンスープ, かまぼこ



### アワセそば食堂

〒904-2171  
 沖縄県沖縄市高原5-3-9  
 TEL:098-937-8762 / FAX:098-937-8762  
 取扱商品:沖縄そば, 沖縄そば出汁, ソーキ, 三枚肉, 中身汁



### (株)ふてんま製麺

〒901-2203  
 沖縄県宜野湾市野嵩4-1-11  
 TEL:098-892-3142 / FAX:098-893-6535  
 取扱商品:沖縄そば, ラーメン, うどん, 沖縄そば出汁



### 砂辺食品

〒904-0113  
 沖縄県北谷町宮城2-15  
 TEL:098-936-3600 / FAX:098-926-1255  
 取扱商品:沖縄そば, ラーメン



### (株)三倉食品

〒903-0105  
 沖縄県西原町東崎4-10  
 TEL:098-945-2959 / FAX:098-945-2999  
 取扱商品:沖縄そば, 沖縄そば出汁



※実際の製造時は、ユニフォーム、マスク、手袋を着用し衛生管理を徹底しています。

## 本島南部



### (株)サン食品

〒901-0306  
 沖縄県糸満市西崎町4-13-6  
 TEL:098-852-3330 / FAX:098-852-3315  
 取扱商品:沖縄そば, ラーメン, うどん, 日本そば, 冷やし中華, 沖縄そば出汁



### (株)西崎製麺所

〒901-0305  
 沖縄県糸満市西崎2-32-6  
 TEL:098-992-2915 / FAX:098-992-3051  
 取扱商品:沖縄そば, ラーメン, うどん, 日本そば, もずく麵, イカすみ麵, よもぎ麵, 冷やし中華, 他



### (株)伊佐製麺所

〒902-0063  
 沖縄県那覇市三原1-13-7  
 TEL:098-834-5243 / FAX:098-834-5244  
 取扱商品:沖縄そば, ラーメン, うどん, 沖縄そば出汁, よもぎ麵, イカすみ麵, トマト生麵, 生姜麵(生・ゆで)



### (株)みなと食品沖縄

〒900-0001  
 沖縄県那覇市港町2-16-5  
 TEL:098-865-3710 FAX:098-865-3711  
 取扱商品:沖縄そば, 惣菜類



### 広東食品

〒900-0016  
 沖縄県那覇市前島2-22-23  
 TEL:098-867-0278 / FAX:098-866-5081  
 取扱商品:ラーメン, 餃子の皮, ワンタンの皮, 焼売の皮







## 事業継承インタビュー 知念製麺所・二代目 知念慶太さん

まず、知念製麺所はどういう製麺所ですか？  
知念製麺は1953年に僕のおじちゃんが始めた製麺所です。  
扱っている商品は沖縄そばをはじめ、ラーメンの麺なども製造しています。

知念慶太さんが 知念製麺所を継いだ経緯を教えてください。  
ぼくはずっとデザイナーになりたくて、大学からずっと服飾デザインを学んできました。  
大学卒業後はイタリアやイギリスに留学していて  
留学中におじちゃんも80代で従業員の方も60代になっていて  
製麺所を続けるのが大変そうだなと思っていたんです。  
その時は自分もまさか製麺所を継ぐとは思っていませんでしたが、  
製麺所だったらもっと自由に働くことができるんじゃないかと、  
長く続いてきた製麺所を無くしたくないと思い、  
自ら選んで26才の時に製麺所を継ごうと決めました。

慶太さんの代に変わって変わったことはありますか？  
運良く商品表示のルール改正があり、パッケージなどを一新し  
イラストなどを入れて親しみやすい商品にデザインしました。  
またインスタグラムなどのSNSも始めて、広く広報をしています。  
SNSを始めて、けっこう県外の沖縄料理屋さんからも連絡があったり、  
新規の注文も増えました。  
あと今までは設備投資も諦めていたようですが、  
自分が来て、未来に向け新しい設備投資をすることもできました。  
最近では技能検定にも挑戦し、「技能士」の資格をとることができました。

未来に向けたメッセージなどありますか？  
この業界は後継者不足や、若い働き手が少ないなどの問題も多いですが、  
その分自由な発想で働けたり、新しい発信方法で製麺所を変えるチャンスも  
多いともっています。製麺所が時代とともに少なくなっていますが、  
その分自分たちの希少性は高まってきていると思います。  
将来的にはどんどん設備や生産量を大きくしていくことも可能だと考えています。  
自分たちの力で沖縄そばや沖縄の食のリーダーになっていきたいです。

この業界を盛り上げていく新しい仲間も絶賛募集中です!!



技能士合格証書

### 知念さんも取得した技能検定について

1.技能検定制度とは  
厚生労働省が、職業能力開発促進法(昭和44年法律第64号)に基づき、労働者の有する技能を一定の基準により検定し、公証する国家検定制度である技能検定を行っています。  
技能検定とは、働くうえで身につける、または必要とされる技能の習得レベルを評価する国家検定制度で、試験に合格すると合格証書が交付され、「技能士」と名乗ることができます。

2.技能検定の実施内容  
等級区分  
試験の難易度によって1級、2級、3級に分かれます。また、職種によっては難易度を分けずに単一等級もあります。さらに、職種によっては管理・監督者向けの特級があります。

試験の方法  
実技試験と学科試験により行われ、両方の試験に合格する必要があります。

3.技能検定の合格者  
技能検定の合格者には、技能士と称することができ、特級、1級及び単一等級の技能検定の合格者に対しては厚生労働大臣名、その他の等級の技能検定の合格者に対しては都道府県知事名又は指定試験機関名の合格証書が交付されます。

組合では沖縄県職業能力開発協会と沖縄製粉(株)と協力し、業界の発展と働く人々の地位向上を目指し、技能検定の受験促進と技能士の育成に力を入れています。昭和60年から令和3年までに117名が合格し、製麺技能士として活躍しています。



**古謝製麺所**  
〒906-0013  
沖縄県宮古島市下里1517-1  
TEL:0980-72-3421 / FAX:0980-73-1801  
取扱商品:沖縄そば、ラーメン、沖縄そば出汁



**久松製麺所**  
〒906-0015  
沖縄県宮古島市久貝1067-8  
TEL:0980-72-4255 / FAX:0980-73-1380  
取扱商品:宮古そば、ラーメン、もずく麺、紅芋麺、宮古そばスープ、各種生麺



**久米島そば加工所**  
〒901-3124  
沖縄県久米島町仲泊1086  
TEL:098-985-3325 / FAX:098-985-3325  
取扱商品:沖縄そば、ラーメン、焼きそば



**金城製麺所**  
〒907-0012  
沖縄県石垣市美崎町8-11  
TEL:0980-82-4332 / FAX:0980-82-4388  
取扱商品:八重山そば、ラーメン、うどん、生麺、生そば、ユグレナ麺、ゴーヤ麺、とうがらし麺、八重山そば出汁



**荷川取食品**  
〒907-0004  
沖縄県石垣市登野城627-4  
TEL:0980-82-3423 / FAX:0980-83-7666  
取扱商品:沖縄そば、ラーメン、うどん、沖縄そば出汁



# ご家庭での沖縄そばの作り方(4~5人分)

## 麺の材料

- 強力粉:500g ●卵:1個(中) ●打ち粉:片栗粉・またはコンスターチ ※卵は同量の水で代用できます。
- 仕込み水:(○重曹 小さじ1杯 ○塩:大さじ1杯 ○水:185~190g)

※ご家庭で準備できる食材を代用しており、本来の沖縄そばとは原料や製造方法が異なります。



### 1 材料を混ぜる

小麦粉をボールに入れ、仕込み水を入れて、最初は力を入れないようにしてかき混ぜ、仕込み水がまんべんなく粉と均一になるようにする。(生地はそばろ状態)(仕込み水は約三回ほど分けながら入れていく)



### 2 生地をこねる

生地が均一の状態に混ぜ合わせた後、手のひらでおしながら練り込んでいき、ひとつにまとめていく。まとめた生地は充分浸透するまで、生地の表面が滑らかになる程度こねる(約10分程度)



### 3 生地を寝かせる

こねた生地は乾燥しない程度に袋(ビニール袋)に入れ、30~60分寝かせます。



### 4 生地を伸ばす

4等分し最初は手(麺棒)で軽く生地を押さえ、伸ばししやすい程度の薄さにし、均一に伸ばしていく。



### 5 生地をさらに伸ばす

片栗粉を打ち粉にし、めん棒で生地が1~2mmの厚さに均等になるようにのばす。打ち粉(コーンスターチ、または片栗粉)



### 6 生地を切る

伸ばし終えたら、生地の両面に打ち粉をつけ生地を折り畳み、包丁で切る。



### 7 材料を混ぜる

生地は茹でると膨らむので、5~8mm好みの太さに切る。



### 8 麺を茹でる

沸いた鍋に切った麺をほぐしながら入れ、かき混ぜる。麺が浮いてきたところで、約15秒程度(厚さと幅により茹で時間が変わる)茹でる。茹であがったら、湯をきり、少量の油をまぶし、冷ます。

## 出汁の作り方



### 1 素材を厳選する

まずは厳選した豚骨とカツオの削り節を用意。鶏ガラや煮干し、昆布などをダシの素材として使用する場合もある。



### 2 豚骨を茹でる

豚骨は茹でながら、2~3回洗い、大きな鍋で2~3時間煮る。アクをこまめにとることがポイントです。



### 3 鰹節を入れる

豚骨のダシを十分に引き出したら、次にカツオの削り節を入れる。サバ節を入れる場合もあるが基本は鰹節です。



### 4 丁寧に濾していく

コトコト30分ほど煮て、カツオの匂いが香立つようになったら、きれいなナフキンで濾(こ)していきます。



### 5 出汁の仕上げ

慮したダシ汁は、塩(好みで醤油を入れる)で味を整える。味加減はお好みで。これでダシ汁の出来上がり。

# ざっくりアレンジレシピ

## 出汁ジュレでいただくツナトマト冷やし麺

- ① トマト、なめ茸、ツナを混ぜ合わせていく。
- ② そばだしとゼラチン粉を混ぜて冷やし、出汁ジュレを用意しておく。
- ③ そば麺を1分間茹でて、氷水でしめる。
- ④ ①②③を合わせ、トッピングして完成。



沖縄そばはシンプルな味わいで、どんな料理にもぴったり♪



夏にぴったり、冷やして食べたい爽やかなレシピ



## チーズととろ〜りボロネ〜ゼ風

- ① チーズ、バター、バジル粉、ミートソースを用意する。
- ② そば麺を1分間茹でて、バターを和えて絡めていく。
- ③ チーズとミートソースをかけてオーブンやトースターで焼いていく。
- ④ 焦げ目がついたら完成。お好みでバジル粉をかけてみよう♪

がっつき食べたい濃厚な美味しさ、イタリアンにも沖縄そばを♪

## 豆乳コーンクリーム冷製パスタ風

- ① 豆乳、コーンクリーム、枝豆、生ハムを用意する。
- ② 豆乳とコーンクリームを混ぜ合わせる。
- ③ そば麺を1分間茹でて、氷水でしめる。
- ④ 麺の上に、②のソースをかけていく。
- ⑤ ③に枝豆と生ハムをトッピングして完成。



まな板を使わない、簡単+ヘルシーなメニュー



## レンジで楽旨ラタトゥイユパスタ風

- ① ズッキーニ・オリーブ・きのこ・トマト缶・コンソメ顆粒・バジルソースを用意。
- ② ①を食べやすい大きさにカットし、全て耐熱ボールに入れてレンジで火が通るまで加熱。
- ③ 平麺を30秒間茹でる。
- ④ 麺に②のソースをのせて完成。



ソースが平麺によく絡む野菜たっぷりパスタ

アレンジレシピ 公開中!!

