

○横浜薬科大学 李宜融教授による「チャンプルーの秘密」講演会の様子と生徒の感想



10月の修学旅行の事前指導の一環として、「沖縄・ハワイの食文化」をテーマにご講演いただきました。

☆生徒から李教授へのお礼と感想

2年 K.Jさん

今日は2年生全員が集合して行われた初めてのアリーナでの講演で、しかも講師の先生は、昨年度もお越しいただいた李宜融先生だった。今回も高野豆腐のお話がとても面白くて、本当に嬉しかった。

まずは沖縄のチャンプルーの話で、僕もゴーヤチャンプルーは大好きである。しかし、「チャンプルー」という名前の由来が「ごちゃ混ぜ」ということまでは知らなかったため、非常に驚いた。また、ゴーヤは後味が「甘い」らしいのだが、僕はそこまで意識して食べたことがなかったので、次に食べる時はもっと気にしてみようと思う。

次にハワイのお話を伺った。僕は修学旅行ではハワイに行くので、沖縄以上に真剣に聞いた。挨拶として使う「アロハ」という言葉には「お互い清い心でいましょう」という深い意味があると知った。また、「アロハ」に対する返事は「マハロ」であり、「あなたに神が存在しますように」という意味があるそうだ。後々のために覚えておこうと思う。さらに、ハワイでは細い男性がモテるということも分かった。これは、戦争に男性が駆り出されていた頃の名残だという。僕もハワイに行くまでに体重を「65kgまで落とそう」と思った。

今回の講演内容を覚えておくだけではなく、自分で調べて理解を深めてから修学旅行に行きたいと思う。

2年 Y.Sさん

李先生、ご講演ありがとうございました。

私は、修学旅行では沖縄に行きます。「沖縄といえば」と言えるほど有名なゴーヤチャンプルーに関する今日の講演を聞いて、修学旅行の楽しみが一つ増えました。沖縄には多様性のある料理が多いことや、「チャンプルー」という言葉に「ごちゃ混ぜ」という意味があることを知り、私の豆知識も増えました。

私が講演の中で最も特に興味深いと思ったことは、沖縄の料理が医薬食同源な長寿食で、薬との関連が深いということです。沖縄では「いただきます」の代わりに「クスイナラチクミソーリ（薬になりますように）」という挨拶をするそうです。また、サトウキビから作られた黒砂糖を使った料理が多くあります。黒砂糖は、白砂糖やはちみつよりも3大栄養素（糖質、脂質、タンパク質）が多く含まれており、代謝を助け、効率良くエネルギーに変えるために必要なビタミンB群も豊富だと伺いました。さらに、ゴーヤチャンプルーには、ゴーヤ、豆腐、豚肉などの様々な食材が入っていて、栄養価の高い料理の一つです。材料のゴーヤの苦みは夏の暑い時期に効果的で、豆腐は胃に優しい食材です。沖縄でよく食べられる「島豆腐」は私たちがよく知る豆腐とは作り方が異なり、とても栄養価が高く味が濃いそうです。豚肉は身体の悪い箇所の部位を食べると治りが早くなると言われていて、夏にも冬にも食べた方が良さそうです。

私は、美味しく食べられるのに栄養も取ることができる沖縄料理が、とても魅力的に感じられました。



沖縄の「宮廷料理」について
ご説明いただきました。

2年 Y.Hさん

今日は講演をしてくださり、ありがとうございました。

まず、沖縄についてのお話を聞きました。チャンプルーの秘密や食文化にも触れることができました。私は、沖縄の歴史や文化のことはすでに小学校や中学校で学んでいましたが、今日の講演会では食事や料理に関する新しい知識が増えて良かったです。特に印象に残っていることは、沖縄の食事が「薬と関連している」ということです。沖縄の方言の「くわっちーさびら（いただきます）」や「くわっちーさびたん（ごちそうさま）」の他に、「クスイナラチクミソーリ（薬になりますように）」という挨拶もあるそうです。さらに料理名そのものも薬が由来となっていることが多いと聞いて驚きました。

次に、ハワイの文化についてのお話がありました。はじめに「ALOHA」の5つのアルファベットに込められた意味（思いやり、調和、心地よさ、謙虚さ、忍耐強さ）を教えてくださいました。そしてハワイの食文化については、とても多くの伝統食があるということを知りました。

沖縄とハワイにはそれぞれ特有の文化があり、聞いていてとても楽しい講演会でした。私は沖縄料理は食べたことがあるので、次はハワイの料理を食べてみたいと思いました。

2年 W.Jさん

今日は李宜融先生に、沖縄とハワイ、台湾の歴史と食に関する講演をしていただきました。

最初は、沖縄の食文化について教わりました。琉球料理は戦前からの食文化であり、宮廷料理と庶民料理に分けられるそうです。現在では沖縄料理と呼ばれています。

沖縄の人は、夏には苦いものや甘いものを食べて暑さ対策をするそうです。ゴーヤチャンプルーもその一例です。「チャンプルー」とは、「ごちゃ混ぜ」という意味です。ゴーヤチャンプルーには、ゴーヤだけではなく卵や豆腐、肉などが入っています。食材にはどれも、それぞれに栄養素が詰まっているというお話を伺い、健康に良さそうだと思います。また、甘いものとして紹介してくださったサトウキビジュースは、修学旅行に行った際にはぜひ飲んでみたいと思いました。

次に、ハワイについて教わりました。ハワイでは「アロハ」と声をかけられたら、「マハロ」と答えるそうです。ハワイの食文化では、タロイモについて学びました。タロイモはポイヤスクイット・ルアウ、クロロなどの様々な食べ物になるそうです。

最後に李先生の出身地である台湾について教わりました。台湾料理はとても美味しそうなものばかりでした。また台湾薬学研修旅行の動画を拝見し、とても楽しそうだと思います。

今日の講演会を通じて、とても良い学びに繋がりました。ありがとうございました。



ハワイの主食である、「タロイモ」をご紹介いただきました。

2年 M.Hさん

李先生、今回はお話をしてくださり、ありがとうございました。私は今回のお話を聞いて、初めて知ったことや気になったことがたくさんありました。

一つ目はゴーヤの栄養についてです。私は今まで、ゴーヤには栄養がたくさん含まれているというイメージがありませんでした。しかし、牛乳やほうれん草よりもカルシウムが多く含まれていると伺い驚きました。

二つ目は豆腐の種類の多さについてです。豆腐の種類の違いによって、味や作り方等にどのような違いがあるのかが気になったので、自分で調べてみようと思いました。また、李先生の出身地である台湾には、美味しいけれど匂いが独特な「臭豆腐」という豆腐があるそうで、どのようなものがとても気になりました。

三つ目は「豚は鳴き声以外は全て食べられる」ということです。私は普段あまり部位を気にせず豚肉を食べていましたが、頭や内臓、血液までも食べられることを知り、驚いたと同時にどのような料理があるのかが気になりました。修学旅行では、島豆腐や今まで食べたことのない豚肉料理を食べてみたいと思いました。

さらに、ハワイのタロ芋は、名前を何度か聞いたことがあり里芋のようなイメージを持っているけれど、実際は見たことも食べたこともありません。どのような味なのか、里芋とはどのように異なるのかとても興味があります。沖縄とハワイ一度に両方は行けませんが、タロ芋料理も実際に食べてみたいと思いました。

今回のお話を聞いて、以前よりも食に関心を持つことができよかったです。

2年 S.Yさん

今回の講演会では、沖縄県の食文化について学びました。

沖縄県では、「チャンプルー」という料理が有名だということを知りました。「チャンプルー」は「ごちゃ混ぜ」という意味の言葉で、ゴーヤや島豆腐、豚肉などの様々な食材を混ぜ合わせて作ります。島豆腐は私たちの知っている豆腐とは作り方が異なり、少し濃い味がすることや、豚肉は無駄なく全ての部位が食べられるというお話を伺い、とても興味を持ちました。沖縄県に行った際には、島豆腐やまだ食べたことのない豚肉の部位を食べてみたいと思いました。また、チャンプルーにはSDGsや多様性、薬などとも関係があるそうなので、もっと調べてみたいとも思いました。

チャンプルーの他にサトウキビのお話をしていただきました。私は、砂糖の原材料であるサトウキビはあまり体に良くないと思っていましたが、実際は異なり、とても健康的な食べ物だということを知り驚きました。沖縄県にはサトウキビジュースがあるそうなので、飲んでみたいと思いました。

この度はお忙しい中、貴重なお話をありがとうございました。