

2025年度下半期 調理実習活動報告

食文化史研究会では、2026年1月28日に調理実習を行った。アジア地域を中心に日本、沖縄、ギリシア、タイの「卵料理」の食べ比べをテーマとした。日本(九州)の伝統菓子である鶏卵そうめん、沖縄の家庭料理ヒラヤーチー、古代ギリシアで食べられていたキュケオン、タイの家庭料理カイジャオを調理した。これらの料理について、以下に調理記録を記す。

1. 鶏卵そうめん

1-1. 材料(2人前)

卵:2個、砂糖:200g、水:300cc

1-2. 調理工程

- ①卵黄をボウルに入れて菜箸でよくといたら、こしながらビニール袋に入れる。
- ②なべに水と砂糖を入れ、煮立たせる。
- ③袋の先を小さく切り落とし、②の鍋に卵黄同士がくっつかないようにしぼり出し、菜箸でかきまぜる。
- ④卵黄が固まったらあみじゃくしですくい、バットに取り出す。



▲完成した鶏卵そうめん

1-3. 所感

本品を実際に調理した所感として最大のものは、非常に甘さが強い菓子だということだった。最初に作る際、卵と水に対して砂糖の量が多すぎると感じ、砂糖を減らして調理したほどである。しかし、それでは上手く調理することができず、調理実習に参加したメンバーが皆、こんなに砂糖を入れるのかと驚きながら量を増やしていったのが印象深い。最終的に完成したものは砂糖でコーティングされたかのような光沢感がある見た目をしており、食べるとほとんど水飴のような濃い甘さを感じる菓子だった。



▲調理中の様子

1-4. 追加調査

調理実習の後、本品の由来について調査を行った。その結果、本品は Fios de ovos というポルトガルの菓子が、南蛮貿易によって日本に伝来した姿だと分かった。本品は黒田家福岡藩の御用菓子として長く同地で食べられており、鶏卵と砂糖を材料とする高い滋養性から、高級な贈答品や病気の見舞い品として送られることもあったという(宇都宮由佳、2012、「タイと日本のポルトガル由来菓子 ―フォイトーンと鶏卵素麺―」、『伝統食品の研究』、第39号、1-10ページ)。

2. ヒラヤーチー

ヒラヤーチーは、沖縄県全域で広く親しまれている家庭料理である。小麦粉を主原料とし、卵とだし(または水)を加えて生地を作り、ネギやニラなどの具材を混ぜて平たく焼き上げる。名称の由来は、「平たく焼く」を意味する沖縄方言「ヒラヤーチー(ヒラ=平たい、ヤーチー=焼く)」に由来する。見た目や調理法が関西風お好み焼きに似ることから「沖縄風お好み焼き」と呼ばれることもあるが、味付けは比較的あっさりとしており、韓国料理のチヂミにも近い食感をもつ。

2-1. 主な食材

- ・小麦粉 ・卵 ・水またはだし ・塩
- ・ニラ(またはネギなど好みの野菜) ・油

ヒラヤーチーの材料▶



※地域や家庭によっては、もずく、アーサ(あおさ)、ツナ、かまぼこなどを加える場合もある。卵を使用しないレシピも存在し、さっぱりとした味わいに仕上がる。

2-2. 調理方法

- ①ボウルに卵を溶き、小麦粉を振りい入れてよく混ぜる。
- ②塩を加え、だしまたは水を少しずつ加えながら生地をなめらかに整える。
- ③刻んだニラを加えて混ぜる。
- ④熱したフライパンに油をひき、生地を薄く広げて両面をこんがり焼く。
- ⑤火が通ったら皿に移し、そのまま、またはソースやしょうゆ、かつおぶし、マヨネーズなど好みの調味料を添えて食べる。



▲調理中の様子

2-3. 食習慣と行事的背景

ヒラヤーチーは、特別な行事食ではなく日常的な家庭料理として位置づけられるが、沖縄県に台風が多く上陸する夏から秋にかけて、外出困難時や停電時に簡便な食事として調理されることが多かった。冷蔵庫に残る食材を活用しやすい点も特徴である。現在では非常食だけでなく、間食やお茶請けとして日常的に作られている。

2-4. 感想と所見

調理をするときは、小麦粉の量が想像以上に多く、水や卵と一緒に混ぜるのが難しかった。食感は柔らかく、味は小麦粉の風味が強かった。ケチャップを付けたものも食べてみたが、何も付けずに食べたときの味も素朴な味で美味しかった。

沖縄の生活に根ざした家庭料理として今日まで受け継がれており、家庭での実践を通して伝承されてきた点が印象的である。特に、材料に卵を加えることで生地つながりがよくなり、香ばしさや食感に深みが増すという点に、調理上の重要な役割を感じた。タイ料理のカイジャオのように油を多く使う卵料理とは異なり、ヒラヤーチーは小麦粉を主体とした主食的性格が強く、素材の素朴な味わいが魅力である。卵が大量生産・流通する以前の沖縄では、卵抜きで作られていた可能性もあり、その味わいがどのようなものであったかを想像すると、地域の食文化の変化が見えてくる。今後、卵を用いないヒラヤーチーにも挑戦し、昔ながらの味を再現してみたいと感じた。

3. キュケオーン

3-1. 材料(10人分)

セモリナ粉:300g ハチミツ:大さじ5 卵:3個 水:525g
ミント:10枚 リコッタチーズ:750g

3-2. 調理工程

- ①ボウルにセモリナ粉を入れ、水を入れて15分ほど待つ。
- ②やわらかくなったら鍋に移す。
- ③リコッタチーズ、ハチミツ、溶き卵を加える。
- ④煮立たせないよう、弱火で5分煮る。器に盛り付け、ミントを飾る。



▲調理中の様子

3-3. 所感

砂糖を使った料理に比べ、ハチミツのやさしい甘味がふんわりと感じられる、どこかほっとする味わいの料理であった。一度目に作った際にはややとろみに欠けていたが、レシピの欄外に書かれていた通りにリコッタチーズを少し多めに加えると、全体にほどよいとろみがつき、よりなめらかで食べやすく仕上げることができた。また煮ている最中は絶えず混ぜ続けないとほんのわずかな隙に底から固まり始めてしまうため、丁寧に混ぜ続けることも、結果的に理想的なとろみを生み出す大切な要因の一つであると感じた。

3-4. 歴史

キュケオーンは「イリアス」、「オデュッセイア」、「デメテル賛歌」など、ホメロスの作品に登場する食べ物と飲み物の中間の料理である。キュケオーンの語の由来は「かき混ぜる」を意味する古代ギリシア語のキュカオー(κυκαω)から来ていると言われている。「イリアス」では、ヘカメデという女性が、彼女の主人の為に調合する飲み物として登場する。プラムノスの葡萄酒、ヤギのチーズ、大麦の粉、ハチミツが材料とされている。(「イリアス」第11歌624行目, 638~641行目)

「オデュッセイア」では、魔女キルケーがオデュッセウスを豚にするために提供した飲み物として登場する。結果的にはヘルメス神から与えられた薬草により、オデュッセウスはキルケーの魔術から逃れ、彼女の企みは失敗に終わる。また、材料については、この物語では言及されていない。(「オデュッセイア」289~290行目, 316~317行目より)「デメテル賛歌」におけるキュケオーンは、豊穡の女神デメテルへの供物として登場する。食材は、大麦の粉、薄荷、水である。冥界の神ハデスにより娘ペルセポネを誘拐されて各地を彷徨っていたデメテルは、エレウシスの地にたどり着く。エレウシスの王はデメテルを王宮に温かく迎え入れる。その後、王妃メタネイラは葡萄酒をデメテルに勧めるが、デメテルは拒否し、その代わりとして、大麦の粉と水に柔らかな薄荷を加えた飲み物を所望する、と記載がある。(「デメテル讃歌」206~210行目)

今回の研究会で卵料理としてキュケオーンを取り上げたが、文献では卵は主な材料ではないようであった。上記のホメロスによる作品以外で、アリストファネス「平和」にも登場するが、卵が材料であるとの記載はなかった。また、材料はある程度幅があり、語源の「かき混ぜる」が重要のようである。

4. カイジャオ

4-1. 材料(2人分)

卵	3個
豚ひき肉	100g
ナンプラー	大きじ1
胡椒	少々
サラダ油(揚げ焼き用)	大きじ3



▲調理中の様子

4-2. 調理工程

1. ボウルに卵を割り入れ、豚ひき肉・ナンプラー・胡椒を加えてよく混ぜる。
2. フライパンに多めの油を熱し、卵液を一気に流し入れる。
3. 中火で片面をこんがり焼き、裏返してもう一方も焼く。
4. 両面がカリッと焼けたら取り出し、食べやすく切る。

4-3. 所感

ไก(カイ)は卵、เจียว(ジャオ)は油で揚げること、หมู(ムー)は豚肉、ซุป(サップ)は細かく刻むことを意味しており、この料理は名前の通り豚ひき肉を卵で包み、揚げ焼きにしたものである。

カイジャオは家庭料理の定番でありながら屋台やフードコートでも食べることができ、タイ人にとって身近な料理の1つである。カイジャオがタイ人のソールフードとなった理由としては安価な食材で特別な技術も不要で作ることができることが挙げられる。卵と油のみで作ることができるように少ない材料で満腹になれることはタイの経済発展を支える1つの柱となっていたのではないだろうか。

今回は卵の中には豚ひき肉を入れ、「カイジャオムーサップ」として作成したが、カイジャオの中身は決まっておらず、玉ねぎやネギ、さらには蟹を入れることもある。

そして、カイジャオにはナンプラーが使われる。ナンプラーはタイのカタクチイワシなどの生の魚を塩に漬けて発酵させたタイの伝統的な調味料であり、これがカイジャオに使われることによってタイの独自性を感じることができる。