

おきなわん
野菜ソムリエの

ベジフル健美生活

近年その存在が注目されている「野菜ソムリエ」とは、日本野菜ソムリエ協会が認定する民間資格。現在、沖縄県内には、上級のシニア野菜ソムリエ1人、中級の野菜ソムリエ10人、初級のジュニア野菜ソムリエ約200人がいる。

地元沖縄産の野菜・果物について日頃から学び、産地や旬、品種、栄養価、上手な選び方や保存法、食べ方のバリエーションといった情報を分かりやすく伝える役割を担う沖縄の野菜ソムリエたち。このシリーズでは、沖縄の野菜ソムリエにスポットを当て、その活動を通じて、県内の野菜事情や食卓へ手軽に取り入れるアイデアを紹介する。一回目は、野菜ソムリエの渡辺克江さん。

島野菜の魅力

琉球薬膳朝食を解説



手前が「魚のあら煮」、その右が豆腐りの「おまかせサラダ」、最奥「デザ」の生クリームで作ったくず餅入りぜん

島野菜を語る「プロ」に

渡辺克江さんは、筑紫哲也さんや永六輔さんなど数多くの文化人に愛されてきた沖縄第一ホテルのオーナーの二女。昔ながらの沖縄食材をふんだんに使った琉球薬膳

朝食で名高い沖縄第一ホテルで、渡辺さんは毎朝、全国から訪れるお客様へ、沖縄の食材や調理法について解説している。司会業も務める渡辺さんならではの仕事だ。

「お客様から島野菜の産地や栄養素について質問されたときに、

新都心の閑静な裏路地にだいどころ 凜家(那覇市天)

それに良く合う滋味深い料理。甘しょうゆで煮たシンプルながらの懐かしい味わい。菜やキノコを添えた心遣い(600円)は、ふっくら卵にいただく。ピリッとしたアの酒蒸し(600円)は、調味さりだけ。魚介のうまみが

日本酒は、クリーミーな「ず音」(1500円)や、甘酸っぱくて華やかな飲み心地の「ひめぜん」(一合600円)など、珍しく、飲みやすい銘柄もそろそろ。

ゆっくりお酒を楽しみ、じっくり料理を味わいたい方におすすめの店だ。(東江菜穂)



渡辺 克江(わたなべ かつえ)

野菜ソムリエ。アンチエイジング医学研究会認定アンチエイジング・セルフケアアドバイザー。沖縄第一ホテルを家族で営む一方、フリーアナウンサー、司会業にも携わる。



琉球薬膳朝食の解説をする渡辺克江さん。沖縄第一ホテルは現在、一銀通り(那覇市)へ移転中で、6月に新装オープン予定

答えられないことがあったんですよ。それで真剣に勉強したいと思いい、野菜ソムリエを目指しました」と動機を語る。さまざまな野菜・果物の品目や歴史、日本の農業の現状、流通の過程、青果物の栄養など、多岐にわたる分野について学び、難関といわれる学科試験や口答試験、面接を突破した。

「ジュニア野菜ソムリエは赤のチーフですが、野菜ソムリエは緑のチーフ。初めて身につけたときは、うれしさと同時に身が引き締まる思いでした。いい加減な答え方は、もう絶対にできないって」

老化予防に沖縄野菜

沖縄食材の解説を聞くお客様は、特に老化予防などの話題に対して関心が高いという。「沖縄の野菜は、強い紫外線から身を守るために、特に抗酸化力に優れているという説明をしたら、お客様がとても熱

心聞いてくださったんです。一生懸命、勉強を重ねた甲斐がありましたね」とにっこり。

そんな渡辺さんのお気に入りの春野菜は新玉ねぎなのとか。「沖縄県内では糸満市や伊平屋島などで生産されています。生でも美味ですが、丸ごとコンソメスープで煮ると、甘みが引き立って、おいしいですよ」

また、生食の際、辛味を抜きたいときは「水にさらすと栄養成分が流出してしまうので、スライスしてから大皿に広げ、30分以上、空気に触れるようにしておくのがオススメ。辛味成分が揮発しますよ」と教えてくれた。

次回は、沖縄第一ホテルの琉球薬膳朝食で供される沖縄野菜の特徴などについて伺う。

取材/堀基子(野菜ソムリエ、ライター)

(毎月第2木曜日掲載)