



2022年07月05日  
株式会社インフィニティラボ

## 食ZENラボ 「琉球・沖縄料理特集」「夏を楽しむレシピ特集」配信開始 ～クスイムン(医食同源)&おうちでちむどんどんレシピ!～

株式会社インフィニティラボ(本社：沖縄県那覇市、代表取締役：小池 一嘉、以下 インフィニティラボ)が運営するレシピ・コラム等食の情報サイト『食ZENラボ』は、「より多くの方に沖縄の魅力を感じていただきクスイムン料理(医食同源)を食卓に取り入れてほしい」そのような想いから「琉球・沖縄料理特集」の配信を2022年7月1日より開始いたしました。

2022年に「本土復帰50周年」を迎え、注目が高まる沖縄県。亜熱帯の気候風土に育まれた農産物、島しょ特性、歴史的背景が折り重なり築き上げられてきた沖縄の伝統的な食文化は、多くの人の生活の基礎となり、また彩り豊かな食は心の支えになってきました。

琉球料理・沖縄料理特集は、料理区分でレシピを選ぶ『取り入れやすい♪親しみ編』と、歴史や食文化とともに料理を楽しむ『深く味わう♪探究編』の二部構成となっており、食ZENラボの料理研究家や管理栄養士が考案してきた多くのレシピの中から、沖縄県が認証する琉球料理伝承人直伝レシピをはじめ、栄養価が高い旬の食材を活かしたレシピ等50品以上のレシピと食コラムを厳選公開いたしました。

おうちで沖縄料理を作り、三線の曲を流し、泡盛を飲めば・・・そこはリトル沖縄！  
「沖縄に行きたいけど、まだ移動に躊躇してしまう」そのような方にも気軽にお楽しみいただけます。全国のスーパーで手に入る食材で手軽に作れるレシピも多くとりあげていますので、ぜひご自宅で琉球・沖縄料理を美味しく楽しく「うさがみそ〜れ〜(お召し上がりください)！」

■「琉球・沖縄料理特集」(食情報サイト：食ZENラボサイト内)  
ページURL：<https://shokuzenlab.com/ryukyu-okinawa-cuisine-special-2022/>

◇食ZENラボ【Shokuzenlab】(食情報サイト)  
トップページURL：<https://shokuzenlab.com/>



琉球・沖縄料理特集ページ

#### 【特集配信の背景】

琉球王朝時代の伝統的な文化を礎に、時代の流れや環境変化に対応してきた結果、チャンプルー(混ぜ合わせる)文化として発展してきた“沖縄”。

核となる琉球王国時代には「守礼の邦＝礼節を重んじる国」を掲げ、琉球料理には訪れる賓客を「もてなす心」が根底にあり、現在に受け継がれています。

そして、「長寿」の代名詞であった沖縄。そこには土地に息づく独自の食材と調理法があり、食べることは「ぬちぐすい＝命の薬」として食と向き合い、食文化が発展してきました。

節目の年となる2022年は、沖縄県民にとっても沖縄好きな方にとっても「ちむどんどん(胸高鳴る)」の年。丁寧な調理工程や栄養満点の食材から生み出される「クスイムン(医食同源)」料理からは、心身にじんわりと染みわたるような優しさを感じることができます。本特集を通じて「美味しいものを食べられる喜び」「食べてもらえる喜び」「その時間を共有できる喜び」そのような心豊かな時間を過ごしていただき、みなさまの日常の食卓が少しでも楽しい時間になることを願っております。

#### 【料理特集概要】

##### 1. 「琉球・沖縄料理特集」について

琉球・沖縄料理特集は、料理区分でレシピを選ぶ『取り入れやすい♪親しみ編』と、歴史や食文化とともに料理を楽しむ『深く味わう♪探究編』の二部構成となっています。

#### 【取り入れやすい♪親しみ編】

主菜：ちむどんどん絶品おかずレシピ、副菜：島ヤサイたっぷり副菜・保存食、主食：元気の源！ご飯・麺、汁物・飲み物：ほっこり汁物・ゆったりドリンク、おやつ：みんな大好き！お菓子・デザート等

#### 【深く味わう♪探究編】

代表的な調理法レシピ、ぬちぐすいレシピ、琉球料理・宮廷料理、おもてなし・行事イベントレシピ、春夏秋冬おすすめレシピ、珍しい！沖縄特産食材レシピ等

気軽に手軽に試してみたい方は『取り入れやすい♪親しみ編』を、歴史や文化的な背景を学びながらじっくり楽しみたい方は『深く味わう♪探究編』からご覧ください。



琉球・沖縄料理特集【取り入れやすい♪親しみ編】



琉球・沖縄料理特集【深く味わう♪探究編】

■料理区分でレシピを選ぶ【取り入れやすい♪親しみ編】

URL : <https://shokuzenlab.com/ryukyu-okinawa-cuisine-special-familiarity/>

■歴史や食文化とともに料理を楽しむ【深く味わう♪探究編】

URL : <https://shokuzenlab.com/ryukyu-okinawa-cuisine-special-explore/>

## 2. 「夏を楽しむレシピ特集」について

今年の夏は、広い範囲で平年より気温が高く、全国的に厳しい暑さとなりそうです。高い気温・湿度環境での体調管理は、熱中症対策や夏バテ予防が求められます。適切な水分・ミネラル補給やバランスの良い食事を摂れるよう、見た目にも涼しげで簡単に作ることの出来る管理栄養士考案レシピ等をピックアップし、配信を開始しました。手軽に美味しくしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

### ■ 「夏を楽しむレシピ特集」

URL : <https://shokuzenlab.com/special-cooking-seasonal-recipes/>

#### 【オンライン料理教室 <琉球・沖縄料理シリーズ>】

料理特集では、沖縄県が認証する「琉球料理传承人」の根路銘 弘美さん監修レシピ「クフアジュシー(沖縄風炊き込みご飯)」をはじめ、沖縄料理研究家の宮澤 かおるさん監修・考案の「麺から手作り沖縄そば」「沖縄モズク天ぷら」レシピ等、伝統的な琉球料理から大衆料理まで、様々なジャンルをご紹介します。一部のレシピにおきましては、オンライン料理教室として講座開講しており、動画講座の【オンデマンド配信型】は、購入後一定期間、いつでもどこでも視聴が可能です。

沖縄食材・料理のポイントを学びながら、美味しい料理を楽しんで作ってみてください☆

#### ◇ミールミーツオンライン

URL : <https://mealmeets-online.com/category/item/itemgenre/online-cooking-lesson/>



オンライン料理教室【沖縄そば】



### オンライン料理教室【ジューシー】

今後も、みなさまの「彩りある心豊かな生活の実現」に貢献できるよう、見ていて楽しくなる食情報の発信とコンテンツ提供に邁進してまいります。

#### ■会社概要

商号 : 株式会社インフィニティラボ  
代表者 : 代表取締役 小池 一嘉  
所在地 : 〒900-0015 沖縄県那覇市久茂地1-1-1 9F  
設立 : 2020年8月  
事業内容 : コミュニティ・プラットフォーム開発、  
レシピ開発・コンテンツ制作、地域創生  
資本金 : 700万円  
URL : <https://infinitylab.co.jp/>

【本サイトに関するお客様からのお問い合わせ先】

株式会社インフィニティラボ

E-Mail : [support@infinitylab.co.jp](mailto:support@infinitylab.co.jp)

URL : <https://shokuzenlab.com/contact/>

---

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社インフィニティラボ 担当 : 小池一嘉  
Tel : 050-3708-8887 E-Mail : [support@infinitylab.co.jp](mailto:support@infinitylab.co.jp)