

レシピ 1

イナムドゥチ

<材料>(5人分)

- 豚三枚肉(三枚肉) 200g ●干しいたけ 3枚 ●こんにゃく 150g
- 厚揚げ 100g ●カステラカマボコ 100g ●豚だし(アグー) 2.5カップ
- かつおだし 2.5カップ ●白みそ(甘口) 100g

<作り方>

- ① 三枚肉は丸ごとゆで、短冊(たんざく)切りにする。塩を振ってしばらくおく。
- ② ①の三枚肉をふつとうした湯に入れてさっとゆで、さらに水洗いをする(塩気と脂気を取り除く)。
- ③ 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ④ 厚揚げは油抜きをし、全ての材料を短冊(たんざく)切りにする。
- ⑤ 鍋に分量の豚だし、かつおだしを入れて火にかけ、豚三枚肉と干しいたけを入れてしばらく煮て、次にこんにゃくと厚揚げを加えて白みそを溶き入れる。
- ⑥ 弱火で10分程度煮て、材料に味がしみこみ、少しとろみがついたら、カステラかまぼこを入れて仕上げる。



レシピ 2

フーイリチー (麩の炒めもの)

<材料>(5人分)

- くるま麩(乾燥) 40g ●キャベツ 250g ●人参 50g
- にら 25g ●ツナ缶 50g ●卵 150g ●塩(マース) 3g
- しょうゆ 小さじ1 ●油 大さじ3

<作り方>

- ① くるま麩は水で戻し柔らかくして水気をしぼる。野菜は適宜に切る。
- ② 溶き卵の中に1の麩を加え、少量の塩を入れ混ぜ合わせ味をなじませる。
- ③ 鍋を熱し、油を入れて2を手早く炒め、皿に移しておく。
- ④ 同じ鍋で野菜等を炒め、3を加えて味を整える。



レシピ 3

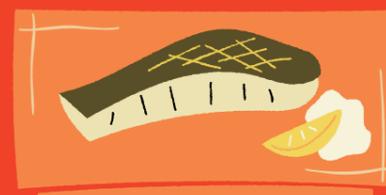
もずく酢

<材料>(5人分)

- もずく(塩蔵) 250g ●きゅうり 25g
- [合わせ酢]
- かつおだし 75cc ●酢 25cc ●砂糖 10g ●しょうゆ 15g
 - 塩 小さじ1/2 ●しょうが 5g

<作り方>

- ① もずくは何度も水をとりにかえて塩抜きし、ぬめりを取り除いてざるにあげ、水切りします。
- ② かつおだし、酢、砂糖、しょうゆ、塩を合わせて、合わせ酢を作ります。
- ③ ①のもずくを合わせ酢につけ込みます。
- ④ 斜めうす切りにしたきゅうりを器に敷き、その上に③のもずくを盛りつけ、しょうがを盛ります。



mog mog ふるさとキッチン ~お米と郷土食を食べよう!~

2023

episode 02

沖縄県

「mog mog ふるさとキッチン」は、
全国各地のこども食堂や学習塾の子ども達に

自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、

地域の郷土料理をみんなで作って、

みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。

次世代を担う子どもたちに、

地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、
食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>



🍚 沖縄県のお米 🍚

沖縄は日本一早く新米が採れる場所なんだよ！

暖かい気候を生かして多いところでは年に3回お米が採れるんだ。

お米を収穫した後の藁（わら）を使って、縄（なわ）を作って、各地で綱引きが行われていたんだよ。今でもその伝統が受け継がれているんだ。なんと戦前は約120か所で行われていたんだよ！

でも、お米を作る人が減ったため、沖縄のお米は貴重なものとなっているんだ。毎日食べるお米や綱引きで使う藁のために、もっとたくさんのお米を作ろうとがんばっている人たちがいるんだ。みんなも沖縄のお米をたくさん食べようね！



🍖 沖縄県の食材ピックアップ 🍖

アグー

『豚の鳴き声以外はすべて食べる』と言われるほど、沖縄県では豚を余らすことなくよく食べるよ。昔の沖縄の人々は『アグー』と呼ばれる黒毛の豚しか見たことがなかったから、戦後、外国から入ってきた白い豚にとっても驚いたんだって。沢山の子どもを産んで、肉が多い外国の豚が飼育されはじめてしまったので、『アグー』が一時は30頭前後となってしまっただけで絶滅寸前だったんだよ。名護博物館館長だった島袋正敏さんが北部農林高校と協力して『アグー』を増やしたんだって。今では『アグー』は、おいしく栄養価が高い豚として沖縄県の特産品になっているんだ。

くるま麩

沖縄のくるま麩は長い棒状のまま売られていて、本土でよく売られている車麩に比べて、すかさずかしているんだよ。このくるま麩が主役の炒め物『フーイリチー』は、毎日のおかずとして、お弁当のお供として、よく食べられているよね。肉のような食べ応えのあるヘルシーな食品で、とっても美味しいよね。

もずく

ウチナーグチで『もずく』を『スヌイ（酢のり）』というんだ。三倍酢（さんばいず）でよく食べるから、そう呼ばれているんだって。本州のもずくは『糸もずく』、沖縄では『太もずく』といって、全国で売られているほとんどが沖縄の『もずく』なんだよ。『もずく』は栄養がたくさんあって、肌がツヤツヤする効果もあるんだって。沖縄のきれいな海の中には天然物のもずくが生えていて、季節になると収穫（しゅうかく）できるんだよ。



🍚 沖縄県の郷土料理ピックアップ 🍚

イナムドゥチ

イナムドゥチは、沖縄の郷土料理のひとつだよ。イナは『猪（いのしし）』、ムドゥチは『もどき』っていう意味なんだ。つまり、『イナムドゥチ』は猪（イノシシ）のもどきってことなんだ。昔からお祝いごとのときに食べられる、特別な料理なのさ。この料理は、白味噌の甘めの味が特徴で沖縄の豚汁のようなものと言われているんだよ。

昔、琉球王朝時代の宮廷料理としても食べられていたんだ。イナムドゥチは、お祝いの席でみんなが集まって、うれしいときや特別な日に、この料理を食べるんだ。



出典：農林水産省 Web サイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/47_3_okinawa.html