

レシピ 1

クファージュシー (2カップ分)

<材料>

- 米：2カップ ●豚だし (または豚だし+かつおだし)：2¼～2½カップ
- 塩：小さじ1 ●醤油：大さじ1 ●豚三枚肉：150g ●人参：30g
- 干し椎茸：2枚 ●かまぼこ：30g ●ラード：小さじ1 ●青ねぎ：3～5本

<作り方>

- ①米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
 - ②豚三枚肉は丸ごと茹でて、あられ切り (5mm角) にする。
 - ③人参、戻した椎茸、かまぼこもあられ切りにする。
 - ④炊く直前に釜にだし、塩、醤油を入れて混ぜ、①、②、③を入れて炊く。
 - ⑤炊き上がったならラードを加えて混ぜ、小口に切った青ねぎを混ぜて蒸らす。
- ※だしは熱いものを使うと米に芯が残ることがあります。



レシピ 2

ゴーヤーチャンプルー (4人分)

<材料>

- ゴーヤー (にがうり)：400g ●島豆腐：300～400g ●豚三枚肉：120～160g
- 卵：2個 ●炒め油またはラード：大さじ2 ●塩：適量

<作り方>

- ①豚三枚肉は丸ごと茹でて、短冊切りにする。
 - ②豆腐は水気をふき取り、手で大きくちぎっておく。
 - ③ゴーヤーは洗って縦二つ割りにし、スプーンで種とわたを取り除き、薄切りにする (軽く塩を振ってもよい)。
 - ④フライパンに大さじ1の油を加えて強火で熱し、豆腐を入れ、アカヤチー (焼き目がついた状態) にして皿に取る。
 - ⑤④のフライパンに残りの油を加えて、豚三枚肉を炒め、③のゴーヤーを入れて炒めて塩で味を調べ、④の豆腐を加える。
 - ⑥⑤に溶き卵を流し入れ、全体に混ぜ合わせて、仕上げる。
- ※チャンプルーは焼き目をつけた豆腐と季節野菜の炒め物。水っぽくなく、からりと仕上げる。



レシピ 3

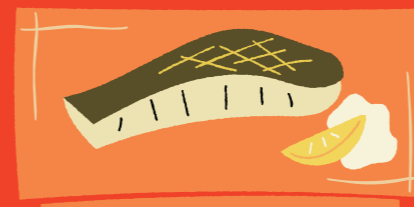
イナムドゥチ (4人分)

<材料>

- 豚三枚肉：100g ●干し椎茸：2枚 ●こんにゃく：100g
- 厚揚げ：60g (薄揚げなら2枚) ●カステラかまぼこ：50g ●豚だし：2カップ
- かつおだし：2カップ ●白味噌 (甘口)：80～106g

<作り方>

- ①豚三枚肉は丸ごと茹でて、幅1cm、長さ4cm位の短冊切りにする。
 - ②干し椎茸は水で戻し、4cm長さの薄切りにする。
 - ③厚揚げは油抜きをし、全ての材料を短冊切りにする。
 - ④鍋に分量の豚だし、かつおだしを入れて火にかけ、豚三枚肉と椎茸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味噌を溶き入れる。(2回に分け、半量は仕上げ前に入れると、なお良い)
 - ⑤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。
- ※気候によって、とろみを加減する。(寒い時は濃い目にするとうい)



mog mog
ふるさとキッチン
～お米と郷土食を食べよう!～

2024

episode 07

沖縄県

「mog mog ふるさとキッチン」は、

全国各地の子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/>



はまキッズ
オルバスクラブ

浜学園

「沖縄受験ゼミナール 小・中・高部」
沖ゼミ Jr.

「わかる授業」と「わかる個別」
沖縄受験ゼミナール

一般社団法人
琉球料理保存協会

沖縄ガス

沖縄県のお米



稲作のイメージがない人も多いかもしれないけれど沖縄県の名護市や金武町、恩納村など、離島では石垣島や竹富島、与那国島で稲作が行われているよ。

有名な品種は『ひとめぼれ』『ちゅらひかり』。

沖縄はあたたかい気候だから日本で一番早くお米を収穫できて、日本で一番早く新米が食べられるよ。

あたたかい気候をいかして1年のうちに2回も稲作を行うお米の二期作も行われているんだよ。

沖縄県の郷土料理ピックアップ

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。



イナムドゥチ

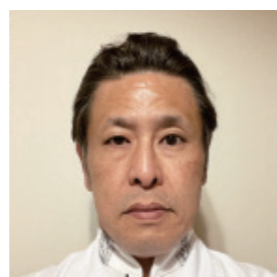
講師紹介



琉球料理伝承人
三澤 陽一 さん
ロワジュールホテル副総料理長
兼 中華料理長



琉球料理伝承人
伊豆見麻里 さん
料理教室 ACTFOOD 講師



琉球料理伝承人
平川 浩司 さん
琉球料理 美栄



琉球料理保存協会理事
眞栄田貞子 さん
酒膳眞栄田女将
株式会社ティコ・キッチン
代表取締役社長

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て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。

ゴーヤー

沖縄の特産物であるゴーヤーは琉球王朝の時代から沖縄の人たちが食べてきたんだよ。ゴーヤーは主に4月から7月の夏が旬の野菜なんだ。大きなゴーヤーはあまり苦くないんだけど、小さくて濃い色のゴーヤーはちょっと苦いみたい。塩もみして水気を切ると苦味が和らぐんだよ。ゴーヤーにはすごくたくさんのビタミンCが入ってて、レモンの約1.5倍もあるんだって！加熱しても栄養が壊れにくいんだよ。

島豆腐

島豆腐は、沖縄で作られる豆腐で、普通の豆腐よりも少し固めで、一丁800g～1kgと普通の豆腐よりもずっしりと重いんだ。栄養たっぷり、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類がたくさん詰まっているよ。島豆腐は、しっかりとした食べ応えがあるから、チャンプルー(炒め物)をはじめ、揚げ物、煮物、汁物など、いろいろな料理に使われるよ。風味豊かで、おいしい沖縄の伝統的な食べ物なんだ。



アグー



ゴーヤー



島豆腐