

シシジューシー

【献立例】シシジューシー、フードイリチー、もずくスープ、パイナップル



材料(約4人分)

米	2合
しょうゆ	小さじ2 (12g)
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
豚バラ肉	50g
にんじん	中くらい 1/2 本 (50g)
かまぼこ	50g
すき昆布	2g
酒	小さじ1 (5g)
三温糖 (さとう)	小さじ1 (3g)
みりん	小さじ1 (6g)
しょうゆ	大さじ 1/2 (8g)
さやえんどう	5~7さや (15g)

<作り方>

1. 米はしょうゆ、塩を加え、2合の目盛まで水を入れて炊く。
2. 豚バラは短冊、にんじん、かまぼこはせん切りにする。
3. さやえんどうは斜めせん切りにし、さっとボイルして水冷しておく。
4. すき昆布は酒～しょうゆに漬けておく。
5. 豚バラ肉、にんじんを炒め、火が通ったらかまぼこ、4を加えてさっと合わせる。
6. 炊きあがったごはんに5を混ぜ、20分程度蒸らし、味をなじませる。
7. 器に盛り付け、3をちらす。



- ・豚バラ肉は脂が多いので炒め油はなくても大丈夫ですが、必要に応じて油を使ってください。
- ・給食では薄切り肉を使用しましたが、厚切りのものを使用すると、より沖縄っぽくなります。
- ・味が薄ければ塩を少々加えて調整してください。

フリー/リチー

【献立例】シシジューシー、フリー/リチー、もずくスープ、パイナップル



材料(約4人分)

炒め油	適量
車麩	15g
たまご	1 個
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
さとう	小さじ2 (6g)
ごま油	適量
もやし	1 袋 (200g)
ツナ	小1缶 (60g)
にら	1/3 束 (30g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1 (6g)

<作り方>

1. ツナは油をしっかり切っておく。にらは3~4cm 幅に切る。
2. 車麩は水で戻し、しっかり水気をしぼる。食べやすい大きさに切り、たまご~さとうを混ぜ合わせ、浸しておく。
3. 油を熱し、フレンチトーストの要領で2を焼き、取り出す。
4. ごま油を熱してもやしを炒め、ツナ、にら、4を加えてさっと炒め合わせ、塩、しょうゆで味を調える。



- ・給食は大量調理のためにこのような作り方をしますが、ご家庭では戻して水気を切った車麩とその他の材料を炒めたところに溶きたまごを加え、調味する、という作り方でもよいかと思います。
- ・ツナは水煮でも構いません。

もずくスープ

【献立例】シシジューシー、フーイリチー、もずくスープ、パイナップル



<作り方>

1. にんじん、たけのこはせん切り、玉ねぎはスライス、えのき、小松菜は2~3cm幅に切る。もずくはザルにあけ、水気を切っておく。
2. だし汁ににんじん~えのき、酒、みりんを加えて加熱する。
3. 塩、うすくちしょうゆで調味し、もずく、小松菜を加えてさっと加熱し、味を調えて仕上げる。

材料(約4人分)

だし汁	600ml
にんじん	中くらい 1/3 本 (30g)
たけのこ水煮	40g
玉ねぎ	中くらい 1/4 個 (50g)
えのき	1/4 袋 (25g)
酒	小さじ1 (5g)
みりん	大さじ 1/2 (9g)
塩	小さじ 2/3 (4g)
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 (9g)
もずく	1パック (60g)
小松菜	1~2株 (50g)



- ・給食では昆布とかつおぶしでだしをとります。ご家庭では、さば節、煮干し、だしパックなど、普段お使いのだしをご活用ください。顆粒だしを使用する場合は、塩を控えてください。
- ・もずくを食べ慣れない児童も多いため、もずくの量は少なめにしています。もずくの量や使用する野菜はお好みに合わせてアレンジしてください。

きょうどりょうりしょうかい おきなわけん 郷土料理紹介～沖縄県～

シシジューシー

沖縄の言葉で「シシ」は「肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」という意味です。沖縄で一番たくさん食べられている肉である豚肉が使われています。他にも昆布が入っているのも特徴です。



イリチーとチャンブルーの違いは？

「イリチー」は「炒め煮」という意味です。材料を油で炒めた後、汁気が少なく仕上がるようさらに少し煮込む料理のことです。今日の「フーアイリチー」は車麩を使ったイリチーです。

沖縄料理といえば「チャンブルー」も有名です。チャンブルーもイリチーと同じ炒め物ですが、チャンブルーには島豆腐という沖縄のかたい豆腐が使われています。

フーアイリチー



車麩

チャンブルー



島豆腐

沖縄県が生産量日本一を誇る食べ物は？

今日のスープに使っている「もずく」と呼ばれる海藻や、デザートのパイナップルはどちらも沖縄県が生産量日本一です。他にもゴーヤや、砂糖の原材料である

サトウキビ、マンゴーも沖縄県が

生産量日本一を誇る食べ物です。



サトウキビ



海の中のもずく