

シシジューシー

【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



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。

フーイリチー

【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



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と切っておく。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、という作り方でよいと思います。
- 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。もずくはザルにあげ、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 郷土料理紹介

おきなわけん ～沖縄県～

シシジュシー

おきなわけん ことば
沖縄の言葉で「シシ」は「肉」、「ジュシー」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。
ほか こんぶ はい
他にも昆布が入っているのも特徴です。



イリチーとチャンプルーの違いは？

「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
に、さらに少し煮込む料理のことです。今日の「フーイリチー」は車麩を使ったイリチーです。
おきなわけん りょうり
沖縄料理といえば「チャンプルー」も有名です。チャンプルーもイリチーと同じ炒め物ですが、
チャンプルーにはしま豆腐という沖縄のかたい豆腐が使われています。

フーイリチー



車麩



チャンプルー

しま豆腐
島豆腐

おきなわけん せいさんりょうにほんいち ほこ た もの 沖縄県が生産量日本一を誇る食べ物？

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



うみ ずく
海の中のもずく