



1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動脂肪g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
金楚糕	180	1.5	0.0	8.3	8.0	0.0	4	5	0.1	0.1	0	0.03	0.01	0	0.4
鶏卵糕	218	6.8	4.0	6.5	5.0	0.1	30	14	1.1	0.8	71	0.10	0.14	0	0.8
花ぼうる	207	4.9	2.0	4.6	4.0	0.0	35	10	1.0	0.7	58	0.09	0.07	0	0.8
芋くじアダーギー	131	0.8	0.0	2.2	0.0	0.1	17	10	0.4	0.2	0	0.05	0.01	10	1.2

金楚糕 (ちんすこう)



材料 (2個分)

小麦粉…………… 16g      ラード…………… 8g  
砂糖…………… 12g

作り方

- ①小麦粉はふるいにかけて、ラードは常温にもどしておく。
- ②ボウルに砂糖を入れ、ラードを加えてよく混ぜる。
- ③小麦粉を加えて、手でよく混ぜ合わせる。
- ④生地を約0.5cm厚さにのばし、菓子の抜き型に詰めて形を作る。
- ⑤150℃に予熱したオーブンで30分焼き、冷めてからとる。

花ぼうる



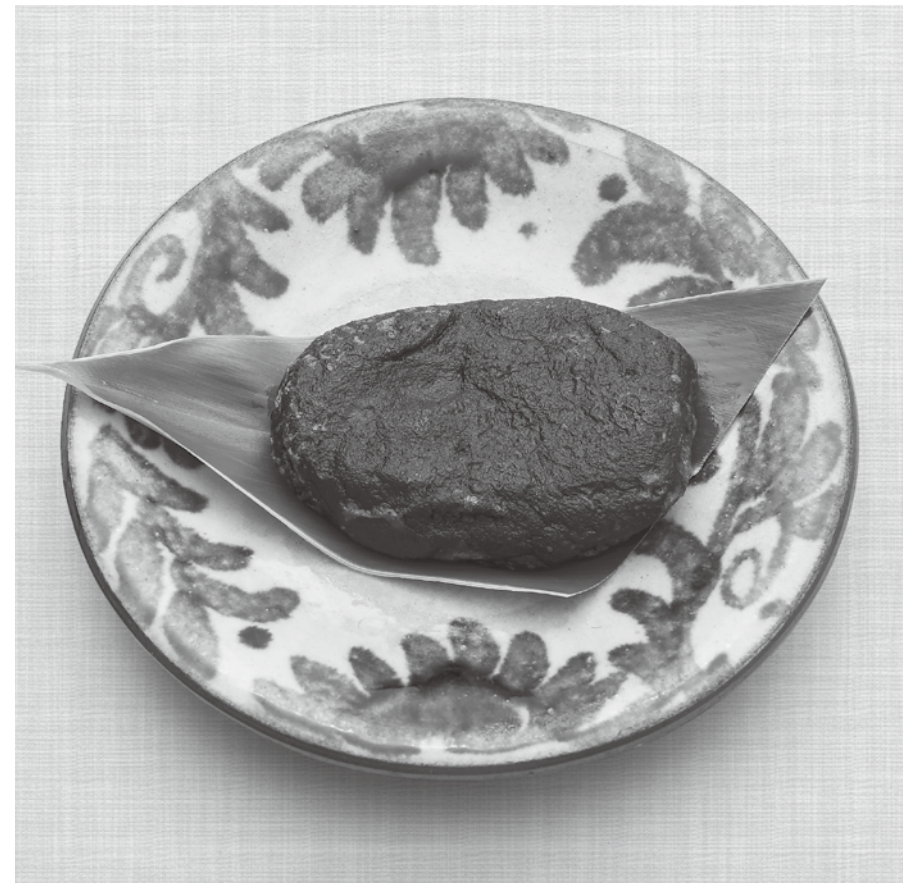
材料 (1個分)

卵黄…………… 12g      ベーキングパウダー …… 0.4g  
砂糖…………… 12g      打ち粉(小麦粉) …… 1g  
小麦粉…………… 30g

作り方

- ①ボウルに卵黄を入れてよく溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて、固さをみながら①のボウルに混ぜる。★生地が手につかないくらいの固さ。
- ③まな板に打ち粉をして幅3cm、厚さ1cmにのばす。
- ④切り込みを入れ、成形する。
- ⑤150℃で予熱したオーブンに入れ12分焼く。

芋くじアダーギー



材料 (1個分)

紅芋…………… 40g      シママース…………… 0.1g  
芋くず…………… 5.3g      水…………… 7.5g  
もち粉…………… 5.3g      揚げ油…………… 適量  
砂糖…………… 5.8g

作り方

- ①紅芋は皮をむき、適当な大きさに切って蒸し器で蒸す。蒸したら、熱いうちに裏ごしし、砂糖とシママースを混ぜる。
  - ②芋くずともち粉を水で溶き、①に少しずつ混ぜ合わせながら加える。(耳たぶくらいのかたさが目安)
  - ③小判型に形を整え、180℃の油で5～6分揚げます。
- ※今回は菓子として甘い味付けにしていますが、にらなどを入れた塩味の芋くじアダーギーもあります。

鶏卵糕 (チールンコウ)



材料 (1個分) 14cm×21cm×6cm型

栄養価:1/10切れ分      落花生(生)…………… 20g  
小麦粉…………… 250g      食紅…………… 少々  
全卵…………… 220g      きっぱん…………… 20g  
卵黄…………… 80g      ★オレンジピールでも可  
砂糖…………… 250g

作り方

- ①生の落花生は熱湯にしばらくつけて、皮をむき、水溶きの食紅を煮立たせた中で赤く染め、乾いたら飾り用の薄切りと、混ぜ込み用のみじん切りに分けて切る。
- ②きっぱんは周りの砂糖を取り除き、みじん切りにする。きっぱんも飾り用に少し取り分けておく。
- ③ボウルに全卵、卵黄を溶きほぐし、砂糖を3、4回に分けて入れ、白っぽくもったりするまで十分に泡立てる。
- ④③にふるった小麦粉を加えてぎゅぎゅと混ぜ、みじん切りにした落花生ときっぱんを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤菓子型は底がぬけるものを用い、④のたねを型の8分目まで流し入れ、上面に飾り用の落花生ときっぱんをちらし、蒸し器で約40分蒸す。
- ⑥蒸し上がったたら、食べやすい大きさに切り分ける。

ちよとユンタリ

壺屋焼 (やちむん) について

壺屋焼は、1682年に琉球王府が各地にあった窯場を那覇の壺屋に集め、王国をあげて陶工の養成や陶器産業の発展に力を注いだのが始まりだそう。壺屋の土地が選ばれたのは、首里城に近い管理がしやすく、焼き物にむいた粘土や登り窯を作るために必要な丘もあったことや、船で材料やできあがった壺屋焼を運ぶのに便利な海や川が近くにあったからだと考えられています。1976年には「伝統的工芸品産業」に指定され、現在まで火を絶やすことなく、技術と技法が受け継がれています。

壺屋焼には大きく分けて荒焼(アラヤチ)、上焼(ジョーヤチ)の2種類があります。荒焼は沖縄本島南部の土を使い、約1120℃で焼きます。上焼は沖縄本島北部の土を使い、約1200℃で焼きます。荒焼は「うわぐすり」といって、固まるとガラス状になるものを塗らないで仕上げるので、触るとザラザラしています。それに対して、上焼はうわぐすりをかけるため、触るとツルツルしています。うわぐすりには色々な色があり、カラフルな焼物を作ることができますし、焼物を丈夫にしてくれます。

技法について(上焼)

上焼の代表的な技法として、線彫り、掻き落とし、絵付け、赤絵があります。線彫りは「チョーコクトー」と呼ばれる道具を使って表面に線を彫り、模様を描く技法です。掻き落としは「チョーコクトー」を使って表面を削り落とし、模様を浮かび上がらせる技法です。絵付けは、筆でうわぐすりを塗り、さまざまな模様を描く技法です。赤絵は一度焼き上げたヤチムンに赤絵用の絵の具で模様を描き、もう一度焼き上げることであざやかな色をつける技法です。赤絵のような鮮やかな色を出す絵の具は高い温度で焼くと色が消えてしまうので、一度焼き上げた後、色が消えない800℃の低い温度で焼きます。

