

2017
5月



料理帳

1人分 (中学生)

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
	685	32.2	23.9	13.4	10.5	2.9	310	111	2.2	4.5	104	108	0.61	61	4.6

麦ご飯



材料 (1人分)

精白米 …… 85g 麦 …… 10g

作り方

①米と麦を研ぎ、浸漬させてから炊く。

安和の豚汁



材料 (1人分)

豚肉 (内臓、血も含む) 70g マース …… 1g
 冬瓜 (又は大根) …… 60g かつお節 …… 3g
 昆布 (乾) …… 6g 水 …… 130g
 しょうゆ …… 2g

作り方

- ①だしをとる。
- ②豚肉はすべて下茹でする。
- ③昆布を水に戻し、結んで切る。
- ④冬瓜は太めの拍子切りにする。
- ⑤鍋にだし汁を入れ、豚肉、昆布、冬瓜を入れ煮込む。
- ⑥調味料を入れ仕上げる。

芋くじブットゥルー



材料 (1人分)

芋くず …… 13g かつお節 …… 0.3g
 いら …… 0.8g 水 …… 65g
 赤みそ …… 6g サラダ油 …… 1.3g

作り方

- ①だしをとる。
- ②いらは細かく切っておく。
- ③だしで赤みそを溶いておく。
- ④ボールに芋くずを入れ、③を加えてのばし、いらを加えて混ぜる。
- ⑤熱した鍋に油を入れ、④を入れる。
- ⑥手早く混ぜながら炒め、つやと弾力が出たら火を止める。

ゴーヤーのウサチー



材料 (1人分)

ゴーヤー …… 20g 砂糖 …… 2g
 マース …… 0.2g シークワーサー果汁 1.8g
 パパイア …… 15g しょうゆ (薄口) …… 1g
 きゅうり …… 15g 酢 …… 0.9g
 赤ピーマン …… 5g

作り方

- ①ゴーヤーはせん切りにし、マースをふって色止めを兼ねて湯通しする。
- ②パパイア、きゅうり、赤ピーマンはせん切りにする。
- ③調味液を作り、具材と混ぜ合わせる。

ちよと
ユシタリ

「沖縄と豚の歴史」

沖縄では豚肉を鳴き声と爪以外は全て食べるといわれる程、沖縄の料理に欠かせない食材のひとつです。沖縄に豚がやってきたのは14世紀末の中国からだといわれています。琉球王国時代に中国からの客人をもてなすために豚肉が普及しました。しかし、当時の一般家庭にとって、豚肉料理は御馳走であったため、年に1~2回、旧正月と旧盆にしか食べることが出来ませんでした。現在では一般家庭に普及していますが、名護市安和地区のように地域伝統行事において豚肉を供えて食する行事も続いています。沖縄の豚肉料理の特徴として、使う前に茹でるという調理法があります。これは、豚肉の灰汁を取るだけでなく、余分な脂を取り除き、茹で汁は料理のだし汁として使う、沖縄ならではの調理法です。冷蔵庫等の保存するものがない時代には、豚肉を塩漬け(スーチカー)にし、保存しました。

献立のお知らせ

行事名

5年廻りの豚御願

由来やいわれ

みなさんこんにちは。沖縄では、古くから豚肉を食べる習慣があり、年中行事には欠かせない食材のひとつになっています。1年を通して多くの行事が行われており、各地域の集落には今なお受け継がれているものもあります。

その中から名護市安和に伝わる豚御願についてお話をします。豚御願は、5年廻りと7年廻りがあり、今日は5年廻りの豚御願についてです。「5年廻りの豚御願」とは、5年ごとの旧暦5月5日に豚一頭をつぶして御願をする行事です。始めに神社で御願をし、次に海岸に向かっての御願、その次に神社の裏手で御願をします。その時に供えるのがチラガー(豚の頭)と豚汁、串ぬき(三枚肉を串に刺した物)、肉盛り、シルベシ(三枚肉を大きく切ったもの)です。豚汁は肉やソーキ、すべての内臓と血を入れて作ります。内臓を入れるのは、神様に「豚一頭をいただきました」という意味です。また、血を入れることでだしが出て味わい深くなります。御願の後は参加者に豚汁が振る舞われ、みんなで一緒にウサンデーし、串ぬきは各家庭へ持ち帰り、仏壇へ供えます。沖縄文化にこだわり、豚は沖縄の在来種アグーを使用するそうです。5年ごとに行われる行事ですが、人々の健康と繁栄、山や海など自然の恵みへの感謝の心に結びついているのでしょう。現在は仕事に就く人が増えたため、御願行事に関わる人が少なくなっているようです。しかし、地域の伝統行事をしっかり継承していることは、とても素晴らしいですね。

〇〇給食室より

