

2017
8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	動蛋白g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	684	29.0	19.8	18.3	13	3.4	112	101	3.8	2.9	250	1.08	0.35	47	7.8

シシジューシー



材料 (1人分)

精白米	85g	みそ	2.4g
麦	15g	しょうゆ	2g
豚肉	30g	サラダ油	3g
ちきあぎ	15g	かつお節	3g
木くらげ(耳くい)	2g	水	150g
マース	0.8g		

作り方

- ①だしを取る。(ソーキ汁も使)
- ②米と麦を研ぎ浸漬させる。
- ③豚肉は茹でて大きめの角切りにする。
- ④ちきあぎは4~5mm角切りにする。
- ⑤木くらげは戻して粗みじん切りにする。
- ⑥鍋にだし汁、調味料を入れ煮立たせ、米以外の材料を入れる。
- ⑦煮立ったら米を入れて炊く。
- ⑧炊き上がったら油を入れ混ぜて仕上げる。

ソーキ汁



材料 (1人分)

ソーキ骨	40g	マース	0.5g
人参	20g	しょうゆ	2g
昆布	3g	かつお節	3g
カンダバー	25g	水	150g

作り方

- ①だしを取る。
- ②ソーキ骨は下茹でをする(あく出し)
- ③人参は乱切りにする。
- ④昆布は結び昆布にする。
- ⑤カンダバーは4~5cmに切っておく。
- ⑥鍋にだし汁を入れ、ソーキ・昆布・人参を入れ煮込む。
- ⑦調味料を入れ、ひと煮立ちさせたら、カンダバーを入れて仕上げる。

シブイのウサチー



材料 (1人分)

シブイ	50g	白みそ	4g
たご	15g	酢	4g
砂糖	2g		

作り方

- ①冬瓜はうす切りにする。(昔ながらの道具を使って削ってもよい)
- ②うす切りのたごをさっと湯洗いでさます。
- ③調味料を合わせ酢味噌を作り、材料と和える。



ちゅと
ユシタク

東村川田の七煙伝説

川田は古くはユヤギマダ(砂州により陸地化した)と呼ばれ、三つの川、サーン川、ウッチンハー、フガッタ川が合流する風光明媚なところを求めそこに居を構え、川田が誕生しました。さてどのように発展してきたのか。川田の発祥は七煙伝説として語り継がれています。川田集落の宗家・根謝(ニジャ)銘屋(ンヤ)の三代目の子ども達が祖となり、直系子孫並びに婚姻関係でできた一族で一つの集落が誕生したとされ、これが川田村の発祥の七宗家として「七煙伝説」の元になったと言われていています。川田村の「七煙伝説」の宗家は次のようになっています。現在の川田に住んでいる方々のほとんどの苗字につながっています。

- ①根謝銘屋(ニジャンヤ)・(奥本)・総本家
 - ②西の屋内(イリンヤ)・宮平
 - ③西の根神屋(ニガンヤ)・奥本の系統
 - ④東の殿内(東イ比嘉)・仲村(中村)
 - ⑤新門(ミージョー)・金城
 - ⑥鍛細工屋(ハンゼークヤ)・玉城・比嘉
 - ⑦大川端(ウフハバタ)(元ニブヤ)・比嘉・吉本
- 村が栄えていき、戦前は後方の山地から伐り出される木材や薪等の林産物が、主要な換金源でした。本島中・南部がその出荷先であり、「山原船」で運ばれていました。



山原船模型 制作者:城間 栄

ちゅと
ユシタク

シブイの器

冬瓜は、方言でシブイまたはスブイ(シュメール語でSHUB=垂れ下がるという意味があります。語源を調べるのもおもしろいかも!?)といい、沖縄を代表する夏野菜のひとつです。冬まで保存がきくため冬瓜とよばれました。昔はどの家の軒下や土間にも収穫されたシブイがゴロゴロしていました。シブイには、体を冷やしてくれる作用があるので、暑い沖縄の夏には欠かせず、その一方で冬まで保存がきくので、台風が去った後の野菜不足を補ってくれました。また、淡泊な味はどんな食材とも相性がいいので、食べ方もいろいろ工夫されていたのでは…。手軽な食べ方として、シブイを生そのまま削り、酢やみそ・砂糖などで和え、そのままシブイを器にして使っていたそうです。それだけでも素敵な知恵ですが、削る道具も身近なもので竹をへらのように斜めに切ったものや、表面を削って曲げたものなど、工夫を凝らしたものまで作られてきました。現在でも、昔ながらのやり方を受け継ぎ、短時間で簡単にできる「男の料理」としてよくふるまわれています。すぐに食べることができ、また見た目も涼しげでいいですね。



献立のお知らせ

行事名

東村川田のハーリー(海神祭)とカーサジューシー

由来やいわれ

みなさんこんにちは。今日は旧暦6月26日に行われる東村川田のハーリー(海神祭)で振る舞われる、カーサジューシーの献立です。海神祭は、海の彼方にあると信じられている世界「ウフアガリジマ(ニライ・カナイともいう)」から神を迎え、農作物の豊作を感謝し豊稔を祈願する祭りで「ウンガミ」とも呼ばれています。ヤンバルでは大宜味村塩屋の「ウンガミ」もよく知られています。

川田のハーリーで作られ続けているジューシーはシシジューシーをカーサ葉(芭蕉の葉)に包むのが特徴です。カーサ葉は村内にたくさん植えられおり、男性が主に担当します。前日に刈取りをして公民館の広場に集め、勢いのある水でよく洗って一晩乾かし、当日早朝から燻して準備します。この燻すというひと仕事はジューシーのいい香りにつながっています。そこに女性達が、ジューシーに入れる大量のシシ(豚肉)を切ったり、米を洗ったり、さらには力を入れてかき混ぜるなど、腕によりをかけてたくさんのおいしいシシジューシーを作ったシシジューシーが加わります。それをカーサ葉で一つ一つ丁寧に包むとカーサ葉ジューシーの出来上がりです。いい香りが漂ってきませんか?

今日は残念ながらカーサ葉ジューシーとはいきませんが、豚肉のいっぱい入ったジューシーと、お祭りの時に一緒に振るまわれるソーキ汁、シブイのウサチーと共に味わって下さい。食後には東村の名産のパンをどうぞ!

〇〇給食室より