

2017
9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	動量g	総量g	動量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	767	29.6	19.8	17.4	8.5	3.0	323	106	2.2	3.7	333	0.45	0.57	22	4.4

ウンケーजूシー



材料 (1人分)

精白米	90g	水	120g
麦	9g	しょうゆ	2.5g
豚肉	20g	みりん	3.3g
人参	20g	酒	1.3g
ひじき	0.6g	サラダ油	2g
白かまぼこ	15g	マース	0.8g
かつお節	3g	生姜の葉	3g

作り方

- ①米と麦を研ぎ浸漬させる。
- ②ひじきは水に戻しておく。
- ③豚肉は、茹でて1cm程度の角切りにする。
- ④白かまぼこもお肉と同様1cmの角切りにする。
- ⑤人参はせん切りにする。
- ⑥だし汁を取る。
- ⑦生姜の葉以外の材料、調味料を合わせて炊く。
- ⑧炊きあがったら刻んだ生姜の葉を混ぜ込む。

きゅうりのなまし



材料 (1人分)

きゅうり	45g
わかめ	0.8g
酢	1.7g
しょうゆ(薄口)	2g
砂糖	1.5g

作り方

- ①きゅうりは薄めの輪切りにし、茹でて冷やす。
- ②わかめは水でもどす。
- ③調味量を合わせ、和える。

くだもの



材料 (1人分)

すいか	100g
-----	------

作り方

- ①32等分に切る。



そうめん汁



材料 (1人分)

そうめん(乾)	15g	しょうゆ(薄口)	2g
ねぎ	3g	かつお節	3g
乾しいたけ	1.2g	水	120g
マース	0.7g		

作り方

- ①しいたけを水でもどす。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③かつお節でだしをとっておく。
- ④たっぷりのお湯でそうめんを茹でる。
- ⑤だし汁に戻した椎茸を入れ味を整える。
- ⑥器にそうめんを盛りおつゆを入れねぎをちらす。

スルルーのから揚げ



材料 (1人分)

スルルー(きびなご)	40g	でん粉	2g
小麦粉	0.8g	揚げ油	適量

作り方

- ①きびなごに粉をまぶして揚げる。



ちよと
ユンタク

盆料理について

沖縄の盆行事は、旧暦7月13日～16日の未明(地域によってちがう)にわたって繰り広げられる最大の伝統行事です。盆の前になると地域の市場は買い物客で埋め尽くされるほど活気づいていました。現在では大手スーパーの進出で商選よろしく盆特集が組まれたりするのでそれを利用する人も増えて盆特有の賑わいをみせています。

さて盆料理ですが、盆料理や献立には一定の決まり(地域や家庭によって違いがある)があります。首里や那覇の例をあげてみると、十三日のウンケーから盆料理でのウトウイムチ(おもてなし)が始まります。しょうがの葉を刻んで入れるウンケーजूシーは香りがよく、盆料理の中でも定番の1つです。ウンケーजूシーには簡単な汁物とナマシ(酢の物)がつかます。ナカビーからは三度、三度の食事とおやつをお供えします。おかゆにみそ汁、ナマシ、昼は冷やぞうめん、おやつとして蜜をかけた砂糖だんご、夜はスンカンとよぶ生麩、揚げ豆腐、島菜、しいたけなどの入った煮物に汁物と和え物です。生麩を使うのは今では驚きですが、精進料理につながるものがあるのでしょうか。

ウークイの日の朝と昼はナカビーと同じような献立を供えます。夜は主役となる重箱料理です。豚肉・豆腐・天ぷら・煮しめなどが入ります。餅は十五個の二段です。ご先祖様へおみやげを作るところもあります。くわす芋の葉を2～3枚重ねたその上にウチカビを焼いた後に燃え残った線香や重箱からの御三味をのせ、さらに花やガンシナー、ソーローバシなどのお供え物も包み「来年もまたお越しくささい」とお見送りをし、そのおみやげを門の外に置くのだそうです。

盆などのウイミー(折目)とよぶ年中行事に、豚肉や米など日頃口にできない御馳走を作ることを選んだのは琉球王府だそうです。先祖に供えることを大義名分に「日頃の粗食を補う」という配慮があったと言われています。なかなかイキな計らいかと思いつつも身分の差を感じます。

献立のお知らせ

行事名

お盆

由来やいわれ

みなさんこんにちは。今日は「お盆」についてのお話です。

お盆は、旧暦の7月13日から15日にかけて盛大に行われる行事です。13日の夕方には、家の前で火をたいて祖先の霊を迎えます。これが「ウンケー」(お迎え)です。各家ではそれまでに仏壇を掃除し、供え物をして提灯をかがげます。供え物の古いかたちとして那覇のあたりではアダンの実、ミーガークーガー(和名=シマサルナシ。見た目はキウイフルーツを小ぶりにしたような形)、餅、豆腐、肉、昆布、さとうきびなどを供えました。また、仏壇の一段下には「ミンヌク」が供えられました。「ミンヌク」とはさとうきびや田芋、かまぼこなどを細かくきざんで水に浮かしたもので、先祖の霊とともにやってくるかもしれない無縁仏のためのものです。帰る場所のない霊にも心を配っているのは沖縄人ならではのですね。

また、お盆の期間中、仏壇には3度の食事ごとにお膳を供えます。そして人々は親戚を訪ね、仏壇に供え物をして線香をあげます。

15日の「ウークイ」(お送り)は仏壇に焼香したあと、祖霊の数に応じて紙銭(ウチカビ)が焼かれます。それが終わると、供え物の一部や焼香の燃え残りなどを容器に入れて戸外にだし、線香をたいて霊を送りだします。ウークイは遅ければ遅いほど良いとされています。

また、お盆に関連して各地でにぎやかな芸能が催されます。エイサーはみなさんの楽しみのひとつでもあります。

〇〇給食室より