

2017 10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
	813	30.8	17.7	23.9	8.8	2.5	352	123	3.2	3.3	249	0.44	0.57	44	4.8

粟ご飯



材料 (1人分)

精白米 …… 77g 粟 …… 8g

作り方

①米と粟をよく研ぎ、浸漬させて炊く。

パパヤーうっちゃん漬け



材料 (1人分)

パパヤー …… 30g 酢 …… 2g
砂糖 …… 3g シークワーサー果汁 …… 2g
マース …… 0.5g うっちゃん粉 …… 0.1g

作り方

①パパヤーは皮をむき、4つ割にして薄切りにする。
②①は湯通しして冷ましておく。
③砂糖、マース、酢、うっちゃん粉は火にかけ溶かしておく。
④②と③を合わせ、仕上げにシークワーサー果汁を加える。

青切りみかん



材料 (1人分)

青切りみかん …… 60g

魚汁(イユ汁)



材料 (1人分)

ミーバイ …… 40g かつお節 …… 3g
豆腐 …… 30g みそ …… 6g
サクナ …… 2g 水 …… 150g

作り方

①魚の切り身はひとり1~2個。
②豆腐は2cm角切りにする。
③サクナは、あらめにきざみ、仕上げに加える。
④だしは、かつお節、または魚のあらでとっておく。
⑤だし汁を火にかけ、①②の材料を加え煮る。
⑥①②に火が通ったら、サクナを加えて、みそで味付ける。

もずくの天ぷら(スヌイアンダーギー)



材料 (1人分)

生もずく …… 20g 卵 …… 10g
にら …… 3g 水 …… 20g
玉ねぎ …… 7g マース …… 0.4g
人参 …… 7g にんにく …… 1.0g
ツナ …… 8g 揚げ油 …… 適量
小麦粉 …… 15g

作り方

①生もずくは、流水で洗い、3cm位に切る。
②にらは2cm幅に切り、玉ねぎは半分にして、縦に薄切りにする。
③人参は、皮をむいてせん切りにする。
④小麦粉、卵、水、マース、にんにくで天ぷら衣を作る。
⑤④と材料を合わせる。
⑥揚げ油を準備して、かき揚げのように揚げる。

献立のお知らせ

行事名

大綱引き

由来やいわれ

県内では、旧暦5月から10月にかけて1年に300を超える綱引きが各地で行われているようです。独特な沖縄の綱引きは、稲わらをなべて作られた雌綱(ミンナ)と雄綱(ウーナ)の2本を繋げて引き合います。

東西2つのグループで銅鑼(ドラ)や法螺貝(ボラ)が賑やかにリズムをとり、女性達が前舞(メーモーイ)、青年達が威勢をつける我栄(ガーエー)で盛り上がります。また、東西の飾り付けられた旗頭が登場し、道ジューネ(練り歩き)も行われます。綱を引く理由は様々な逸話がありますが、伝統的な綱引きは、①今年の豊作を祝う ②来年の豊作を祈願する ③害虫を駆除する ④雨乞いなどを主な目的とした農耕儀礼であったそうです。そして、銅鑼の音に合わせて「ハーイヤツ」と掛け声をかけ、綱を引きます。勝った側も負けた側も旗頭を揺らし、カチャーシーで盛り上がります。綱引きの一部を切り取って持ち帰ると無病息災になるという話もあります。

那覇大綱挽は、毎年体育の日を含む3連休に行われる「那覇大綱挽まつり(那覇まつり)」の中のメインイベントで、米糞で製作された世界一の綱としてギネスにも認定されています。

大綱引きは、那覇大綱挽、糸満大綱引、与那原大綱曳など、その地域によって、こだわりの表記がある事がわかりました。

〇〇給食室より



ちびと
ゴシクワ

サクナ(ボタンボウフウ)

和名でボタンボウフウは、沖縄ではサクナ、チョーミーグサ(長命草)とも呼ばれ、一株食べれば1日長生きするという伝承をもつ薬草です。毒消し、臭い消しの効果があるといわれ、肉汁や魚汁、山羊汁などに入れたり、天ぷらや和えもの、刺身のツマなどに利用します。

サクナは、海岸沿いの砂礫地や岩場に自生し、茎は直立高さ1mほどに生育する。葉は丸みを帯び、やや白っぽい緑色をしています。カロテンやビタミンCおよびカルシウムを豊富に含んでおり、せきや喘息など、気管支炎系の病気にも効くといわれ、乾燥させた葉を煎じて飲む使用法もある。また、喘息の薬としてアヒル汁に入れたりもします。最近では、粉末にして菓子や飲料として幅広い加工品になり、製品化されています。

