

2017 11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
	789	35.8	24.2	23.6	13.2	3.4	380	125	4.4	3.7	308	0.51	0.74	29	6.4

セーフアン (菜飯)



材料 (1人分)

精白米	85g	人参	12g
かつお節	5g	からしな	20g
マース	0.6g	卵	15g
しょうゆ	2g	サラダ油	1g
水	250g	かつおだし汁	50g
生姜	1g	マース	0.3g
乾しいたけ	2g	しょうゆ	1g
木くらげ	1.5g	砂糖	0.3g

作り方

- ①米をよく研ぎ、浸漬させて炊く。
- ②乾しいたけは、水でもどし5cm長さのせん切りにする。
- ③木くらげは、ぬるま湯にもどして洗い、5cm長さのせん切りにする。
- ④人参は、皮をむき5cm長さのせん切りにする。
- ⑤からしなは、色よく茹でて、5cm長さに切る。
- ⑥卵は薄焼きにし、5cm長さの錦糸卵にする。
- ⑦②～⑤の具材は、それぞれだし汁と調味料で下煮しておく。
- ⑧お椀にご飯を軽く盛り付け、その上に具をいりよく並べる。
- ⑨かつおのだし汁と調味料、生姜汁を煮立ててかけ汁を作り食べる直前に⑧にかける。

カタハランブー



材料 (1人分)

小麦粉	20g	だし汁	7g
ベーキングパウダー	0.2g	マース	0.2g
卵	5g	揚げ油	適量

作り方

- ①小麦粉にベーキングパウダーを入れてふるう。
- ②卵、だし汁、マースを合わせてたねを作る。
- ③鍋のふちにたねを入れる。(たらし揚げ)
たねは下の方はふくらんで、重みで油の中に沈み、上の方は薄くなるように揚げる。

昆布巻き (クーブマチ)



材料 (1人分)

昆布	2.5g	砂糖	1g
白身魚	15g	マース	0.2g
だし汁	30g	しょうゆ	1.2g
酒	1g		

作り方

- ①昆布はもどし、きれいに洗い、15cmに切りそろえる。
 - ②魚は昆布の幅に合わせて1cm角の棒状に切り、これを芯にして昆布で巻く。巻き目が外れないように7～8本ずつ糸を通して安定させる。
 - ③鍋にだし汁と調味料、②の昆布を並べてある程度軟らかくなるまで煮る。
 - ④煮込んだ昆布の両端を切り落としそろえる。
- ※魚はカジキ、メバルなどが適しています。

ミミガーのピーナッツ和え (ミミガー・マミー・イー)



材料 (1人分)

ミミガー (耳皮)	20g	酢	1g
きゅうり	18g	砂糖	1g
もやし	22g	シークワサー果汁	1g
ピーナッツバター	8g	だし汁	5g
白みそ	6g		

作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、酢みそを作っておく。(シークワサー果汁以外)
- ②きゅうりはせん切り、もやしは茹でて冷やしておく。
- ③ミミガーは茹でてせん切りにする。
- ④食材と調味料を混ぜ合わせ、仕上げにシークワサー果汁を加える。

ちよと
ユシタリ

カタハランブー (白アンダーギー)

小麦粉を卵かつおだしで溶き、塩で味付けした生地を小皿やしゃくしですくい、鍋肌に沿わずよう生地を流し入れる。重みで油に浸かった生地の部分が膨れ、鍋肌に張り付いたままの部分が、ぱりとした薄い羽のようになり、全体がおたまじゃくしのような形になる。この形からカタハランブー(片方が重いもの)、クパアギー(蒲葵の葉に似ている)とも呼ばれるようになった。

もともと、単にアンダーギーといえば、白アンダーギーをさし、砂糖を加えたものには、サーターアンダーギーと区別していたようである。

結納の時には、直径が手のひらほどの大きさの白アンダーギー、サーターアンダーギー、松風がセットになって縁起菓子として用いられる。



献立のお知らせ

行事名

根引 (ニービチ・結婚式)

由来やいわれ

縁組から始まって、酒盛(サキムイ)、門中(ムンチュウ)ピラチ(婚約を親戚縁者に披露する)を済ますと、いよいよ根引(ニービチ)を迎えます。

結婚式は、「朝婿に夕嫁」という言葉にもあるように、当日の朝、花婿が婿連れ(ムクゾーイ)に伴われて花嫁の家を訪れました。その際、瓶子(ビンシー)が持参されて、嫁方の両親と親子の盃が交わされたそうです。

仏壇や火の神(ヒヌカン)への報告が済むと、嫁方の家から簡単な吸い物とお茶菓子が出され、献立は酒盛のときとだいたい同じメニューでした。

夕方には嫁入りがあり、婿方から花嫁の家へと迎えの人がきて、花嫁は両親との別れの盃を交わした後、乳母や嫁連れ(ユミゾーイ)、友人などにつきそわれて出発しました。この花嫁行列は非常ににぎやかで、また華やかであったそうです。

その日、寄合御飯(ユレーヌウブン)という夫婦固めの共食儀礼がありました。花嫁と花婿がいっしょに料理をいただく儀式で、首里や那覇では、盛飯(ムイメー)のほか、豆腐のみそ汁、スクガラス(小魚)、らっきょう、山桃(ムム)と六十(ルクジュウ)など、縁起の良い料理が膳で運ばれてお祝いをしたそうです。

〇〇給食室より