

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31	1 旧11/15 先勝 元日	2 旧11/16 友引	3 旧11/17 先負	4 旧11/18 仏滅	5 旧11/19 大安	6 旧11/20 赤口
7 旧11/21 先勝	8 旧11/22 友引 成人の日	9 旧11/23 先負	10 旧11/24 仏滅	11 旧11/25 大安	12 旧11/26 赤口	13 旧11/27 先勝
14 旧11/28 友引	15 旧11/29 先負	16 旧11/30 仏滅	17 旧12/1 赤口	18 旧12/2 先勝	19 旧12/3 友引 食育の日	20 旧12/4 先負
21 旧12/5 仏滅	22 旧12/6 大安	23 旧12/7 赤口	24 旧12/8 先勝 ウニムーチー	25 旧12/9 友引	26 旧12/10 先負	27 旧12/11 仏滅
28 旧12/12 大安	29 旧12/13 赤口	30 旧12/14 先勝	31 旧12/15 友引	1	2	3



「セーイカ」 画像提供: 沖縄県農林水産部水産課

●ウニムーチー……24日(旧12/8)

2017 12						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30
2018 2						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			



沖縄の宮廷料理は 菜膳!?

かつて、独自の食文化を育んでいた琉球王朝の宮廷料理は“琉球菜膳”とも言える菜膳志向の強いものだったともいわれています。

沖縄には「クスイムン」という方言があり、「食事は体にいい薬」という意味で、中国から伝わったとされる医食同源の思想によるものです。

日本料理においては通常、醤油や味噌、漬け物など塩分を多用しますが、沖縄料理に醤油や漬け物などはあまり登場しません。その代わりに、食生活に深く根づいているのが「豚」と「かつお」でとる濃厚なだしです。うま味が強いため、減塩につながったと考えられます。素材のうま味を引き出すことに長けていた沖縄人は、塩分の少ない様々な菜膳料理を考案したようです。

今でも残る琉球料理(宮廷料理)からも分かるように、沖縄の食文化は歴史や立地条件から独特な発展を遂げてきています。



今月のウチナー行事
「ウニムーチー」
旧12月8日

初春に出でい
菩薩花見りば
花ん咲ち清らさ
実ん繁じさ
実ん繁じさ

(詠み人しらす)

初春の候に田園地帯に出て四方を眺めると、稲の穂波が春風になびき、実も繁く成って美しい。今年の豊作を約束してくれている。なんと喜ばしいことか。二毛作の沖縄ならではの歌。



【菩薩花】
稲穂の異称。転じて五穀をさす。
【実】
果実から転じて、美称として用いている。ここでは米。

「琉歌百景」(ボーダーインク) 上原直彦著より抜粋

セーイカ

セーイカとはソデイカのごとで、沖縄ではマグロの次に多く漁獲されている海産物です。食用のイカとしては世界最大級で、大きいものだと体長1メートル、重さが20キロ以上にもなります。ロケット型の独特の形をしており、水深300～500mlに生息しています。給食では、みそ汁や煮物、和え物などに使用しています。

かたいちがな にかしくわっち～
沖縄県学校栄養士会

公益財団法人 沖縄県学校給食会
〒900-0029 沖縄県那覇市旭町115番地15 TEL (098) 867-1493
E-mail: okigakkyu@okigakkyu.or.jp URL://www.okigakkyu.or.jp/