2018 1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g	総量g	動脂g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	578	23.2	15.5	16.3	9.3	2.0	355	69	2.7	2.9	210	0.48	0.51	19	3.0

ぼろぼろジューシー

材　料（1人分）

- 精白米…… 38g
- 麦……4g
- 豚もも肉…… 15g
- 人参……5g
- 大根葉…… 10g
- かつお節……3.5g
- 水…… 200g
- マース……1g
- しょうゆ（薄口）……1.2g

作り方

①精白米と麦をよく研ぎ、浸漬させる。
②かつお節でだしをとる。
③豚肉、人参、大根葉は食べやすい大きさに切る。
④だし汁に①と③を適宜加えて炊き、調味する。

スルルーシークヮーサー漬け

材　料（1人分）

- スルルー（きびなご）… 30g
- 揚げ油…… 適量
- 酢……1.2g
- シークヮーサー果汁……1g
- 砂糖……2g
- マース……0.01g

作り方

①調味料を混ぜ合わせておく。
②スルルーを揚げ、①に浸す。

ちょっとユンタク　スルルー（きびなご）

学校給食では「小魚」や「カルシウム源」としてお馴染みのきびなごですが、県内では給食以外でその存在価値はあまり認識されていないように感じます。沖縄では、冷凍ものが年中出回っているイメージですが、旬は12～ 2月の冬と5～ 6月の初夏の年2回あります。冬の寒い時期がいわゆる「きびなご」の旬で、寒さの厳しい時期なので身が引き締まりとても美味しいようです。また、きびなごは習性として産卵のために湾に入ってくるので、初夏の時期には卵や白子が入った「子持ちきびなご」を味わうことができるようです。

きびなごは、同じく旬が年に2回ある鰹のエサとして利用されることもありますが、奄美や鹿児島では旬の時期に「刺身」としても楽しまれ、「きびなごのすき焼き」は、種子島の郷土料理の1つです。

スーネー

材　料（1人分）

- 島豆腐…… 30g
- もやし…… 20g
- からし菜……8g
- 人参……5g
- 甘口白みそ……3g
- ねりゴマ（白）……2.5g
- 砂糖……0.8g
- マース……0.3g

作り方

①調味料を混ぜ合わせておく。
②豆腐を茹で、冷ました後でしっかりと潰し、①の調味料を混ぜる。
③からし菜は食べやすい大きさ、人参は千切りにする。
④野菜を茹で、冷ました後で②と和える。

ウニムーチー

材　料（1人分）

- もち粉…… 23g
- 砂糖……7.5g
- 紅芋…… 17g
- ウージパウダー……0.35g
- 水…… 11g
- サンニン（月桃）の葉 … 適量

作り方

①もち粉、砂糖、ウージパウダーを混ぜ、水を加えてこねる。
②紅芋を蒸して潰し、①と混ぜる。
③②を成形してサンニンの葉で包み、蒸し器で15～20分蒸す。
＊ウージパウダー（さとうきびのバカスが原料）を入れることで、不足しがちな鉄分･食物繊維を補うことができます。

ひとくちメモ

豆腐について

島豆腐は沖縄特有の豆腐で、本土の豆腐とはずいぶん違います。まず「硬い！」そして「大きい！」、「重い！」。本土の豆腐から連想する「白さ」と「もろさ」、「軟らかさ」と違い、島豆腐は、とても「しっかりしている」という表現がピッタリな食材です。

本土の豆腐との違いは、サイズや食感だけではありません。本土では出来上がった豆腐を水にさらして、冷ましてからでないと販売することができません（食品衛生法）が、沖縄では「あちこーこー」のまま出荷・販売されています。島豆腐は製造方法も本土の豆腐とは異なり、「生しぼり法」という製法で作られます。本土の豆腐は大豆を挽いて煮た汁を絞るのに対し、沖縄の豆腐は、水に浸けた大豆を挽いて木綿袋で絞った後に、それを煮てニガリを入れて型の中で固めます。生のまま絞るから、熱に弱いたんぱく質が豆腐の中により多く含まれ、ビタミンB1、B2、無機質なども豊富に含まれています。

この島豆腐に塩を振って陰干ししたものを、紅麹や泡盛などを使った漬け汁に漬けて、半年以上もの長期間に渡り発酵･熟成させた発酵食品が「豆腐よう」です。琉球王朝時代に中国（当時の明）から伝来し、中国の「腐乳」が元になったといわれています。

栄養価も高く、その製法は王府の秘伝として伝えられ、宮廷の上流階級の人々の間で珍重されていました。また、その栄養価の高さから、高貴な人々の滋養食としても重宝されていたようです。

いろいろな餅（ムーチー）について

正月･旧正月に欠かすことができないのが「お餅」。餅といえば、本土では蒸したもち米を杵臼でついたものですが、沖縄のお餅は、もち米を石臼で挽いてできる『もち粉』を水でこねて蒸したものが一般的です。

沖縄では正月･旧正月以外に、年中行事などのいろいろな場面で、特徴的な餅（ムーチー）を見ることができます。

正月に食べる餅といえば、本土ではお雑煮が一般的ですが、沖縄では『ナントゥー（年頭）』と呼ばれる餅を食べます。『年頭』と書くことからもわかるように、年の頭、正月に食べるものです。また正月にはナントゥーの他に、白い餅を赤い餅で包んだ『紅白巻き餅』というのも出回ります。

また、旧暦12月24日の御願解（ウガンブトゥチ）きに欠かせないのが『うちゃぬく』（下写真）です。「御願解き」は、火の神（ヒヌカン）が天に戻り、家庭で起こった一年間の出来事を神様に報告する日なので、火の神のまわりをキレイに清め、線香を上げ、うちゃぬくという大中小3つの餅を3段重ねにしたものを3つ（計9個）お供えします。

『ナントゥー』や『うちゃぬく』の他にも、旧暦8月15日（十五夜）に火の神や仏壇に供える『ふちゃぎ』や、サンニン（月桃）の葉で包んだ「カーサムーチー」があります。

ちなみに「鬼を退治」した旧暦の12月8日に食べるのが『ウニムーチー（鬼餅）』です。鬼餅はサンニン（月桃）やクバ（ビロウ）の葉に包みこんで蒸した香りのよい細長い餅ですが、カーサ（植物の葉）を使うのでカーサムーチーとも呼ばれています。

サンニンは香りが強いので邪気払いに、クバは神の宿る木として昔から神聖視されていたので、これらの植物はよく沖縄の行事料理に使われています。

うちゃぬく