2018 2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
	704	36.7	27.6	16.6	9.5	2.8	373	130	2.6	3.4	434	0.38	0.51	28	4.9

あわごはん

材　料（1人分）

精白米……75g　あわ……5g

作り方

①精白米とあわをよく研ぎ、浸漬させて炊く。

ジービンとツナの炒め物

材　料（1人分）

ジービン（つるむらさき）35g　サラダ油……2g
人参……20g　マース……0.5g
ツナ……5g　しょうゆ……2g
乾しいたけ……1.5g

作り方

①ジービンは、きれいに洗ってザルに上げ水気をきる。
②乾しいたけは、戻して千切りにする。
③ジービンは食べやすい大きさ、人参は千切りにする。
④鍋に油を熱し人参、しいたけ、ジービンの順に炒める。
　最後にツナと調味料を加えて仕上げる。

イマイユのマース煮

材　料（1人分）

イマイユ（鮮魚）……70g　泡盛……10g
マース……0.5g　水……適量

作り方

①イマイユ（鮮魚）にマースをふり、しばらくおいておく。
②水を少し沸かし、その中にイマイユ（鮮魚）と泡盛を加え煮る。

沖縄みそ汁

材　料（1人分）

豚もも肉……10g　島人参……10g
シブイ（冬瓜）……15g　ねぎ……4g
島豆腐……15g　かつお節……3.5g
乾わかめ……0.5g　水……120g
えのき……5g　ソテツみそ……6g

作り方

①かつお節でだしをとる。
②乾わかめは水で戻す。
③島人参は短冊、シブイ、豆腐は角切り、豚もも肉はこま切り、えのきは食べやすい大きさ、ねぎは小口切りにする。
④材料をだし汁で煮込み、ソテツみそで味をつける。

モーイ豆腐

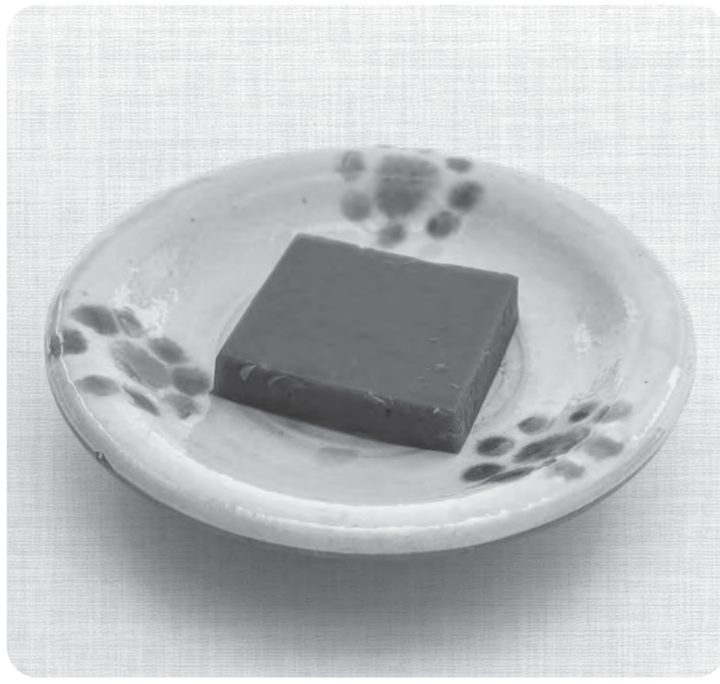
材　料（1人分）

乾モーイ（イバラノリ）……3g　にんにく……0.3g
人参……3g　サラダ油……1.5g
ゴーヤー……3g　かつおだし汁……20g
豚もも肉……3g　マース……0.2g
白かまぼこ……3g　しょうゆ……0.6g

作り方

①乾モーイは水に戻し、汚れをとりよく洗う。
②人参、ゴーヤー、白かまぼこは0.5cm角に切る。
③豚もも肉は茹でてから、0.5cm角に切る
④にんにくは、おろしておく。
⑤鍋に油を熱し、にんにく、人参、ゴーヤーを炒め、次にモーイを加えて炒める。
⑥豚もも肉、白かまぼこ、だし汁、調味料を合わせて炒め煮る。
⑦モーイにとろみがついたら火から下ろして型に流し入れる。
⑧あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

粟国ようかん



材　料（1人分）

ささげ……7g　水……26g
粉末黒糖……13g　水あめ……2.3g
寒天……0.2g

作り方

①ささげは水を加えながら、柔らかく煮る。
②柔らかく煮たささげをミキサーにかける。
③寒天はきれいに洗って分量の水にしばらくひたしておく。
④鍋に③を入れ火にかける。寒天が溶けたらこして粉末黒糖、水あめを入れて溶かす。
⑤④に②を入れて焦がさないようによく混ぜながら煮詰める。
⑥一文字を書いてみて鍋底が見えるようになったら、型に流して冷ます。
⑦固まったら適当な大きさに切る。

行事名

粟国村の旧正月行事「マースヤー」について

由来やいわれ

大晦日の晩、粟国村ではマースヤーという行事が行われています。100年以上続いている粟国島の伝統行事です。マースヤーとは「塩売り（マースウヤー）」からきたものであり、その名の通り、島内の各家庭を一軒ずつ練り歩き、唄や三線で無病息災（むびょうそくさい）と五穀豊穣（ごこくほうじょう）を祈ります。

マースヤーは3つの区（西・東・浜）に分かれていてその組単位で行われます。夜になると、塩売り役の男を先頭にして、舞手の子どもたち、三線弾きなどが一隊をなして区の各家を訪ねます。塩売り役は口上を述べながら屋敷に入って行きますが、その口上は現在ではその一部分しか述べられていません。伝承や調査記録によれば「世持大者（ユウムチウフジャー）、嘉例吉大者（カリー ウフジャー）入ってきなさいと、この家の人が言うものだから入ってきました」と述べ、さらに芋、麦、粟、豆などの豊作を願う言葉が続きます。そして、指で塩を三度つまんで盆の上に置きながら、この塩は、この家の火の神、ハンシー、ウミングァのためのものである旨の口上が述べられ、それが済んでから、庭で踊り手が数曲踊ります。

自然の神を崇め、先祖の霊を大切にする島人の思いは、伝統行事の中で脈々と受け継がれています。