



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	動脂肪g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	825	25.4	19.2	22.7	16.5	2.0	370	98	3.6	3.0	181	0.39	0.58	13	5.8

麦ごはん



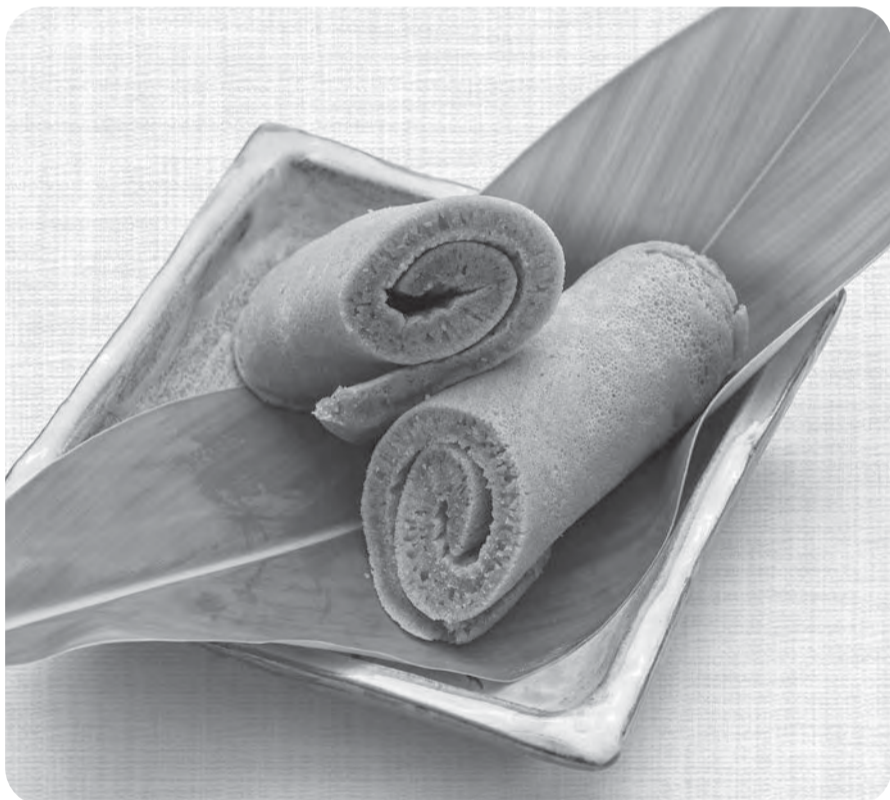
材 料 (1人分)

精白米…………… 80g 麦…………… 10g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。

楚辺ポーポー



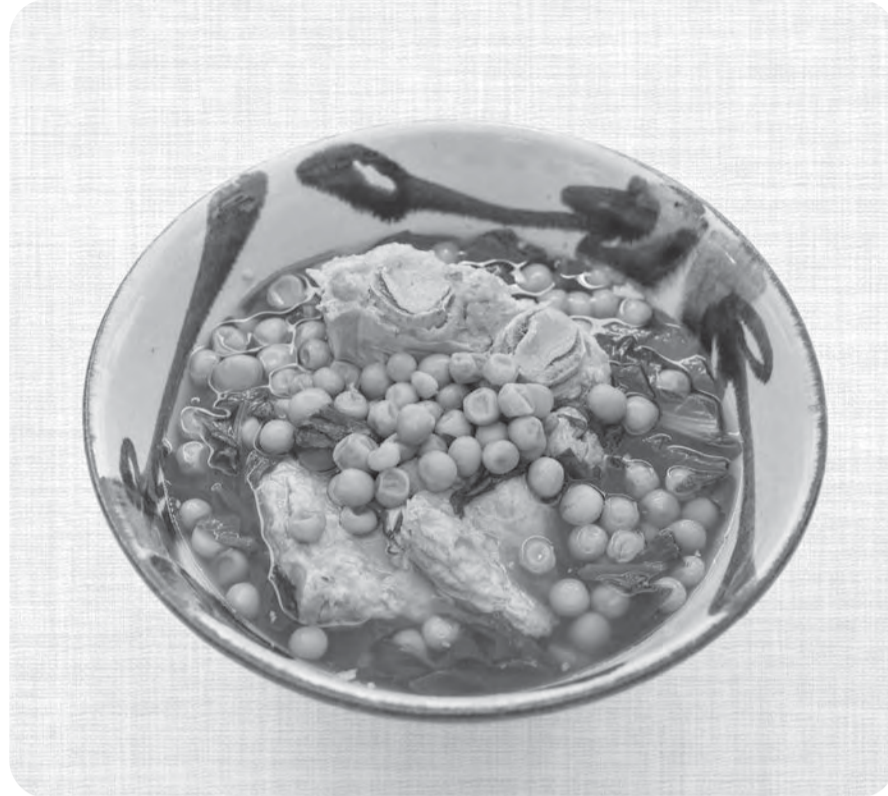
材 料 (約10本分)

粉末黒糖…………… 400g 牛乳…………… 400g  
水…………… 200g 小麦粉…………… 500g  
サラダ油…………… 70g ベーキングパウダー… 16g  
卵…………… 150g

作り方

- 鍋に、水と粉末黒糖を入れ混ぜながら黒糖を溶かし、あら熱をとる。
- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ボウルに卵を入れ泡立て器でよく溶きほぐし、①の黒糖を2/3ほど加えて混ぜる。
- ③に②を加えてなめらかな状態にしてから残りの黒糖を加える。
- 牛乳を加えて混ぜたあと、サラダ油を加え混ぜる。
- ラップをして冷蔵庫で生地をねかせる。(30分以上)
- フライパンを熱し、ぬれ布巾の上で少し冷ましてから、生地を流し直径20cmくらいに広げ焼く。
- 弱火で表面にぼつぼつと穴が開いたらひっくり返す。
- 両面に火が通ったところで、まな板に取り巻いていく。

マーミ汁



材 料 (1人分)

(冷凍)えんどう豆…………… 25g 水…………… 180g  
ンスナバー(ふだんそう)15g しょうゆ…………… 1g  
ソーキ骨…………… 20g マース…………… 1g  
かつお節…………… 3g

作り方

- ソーキ骨を塩ゆでしておき、えんどう豆は解凍する。
- かつお節でだしをとる。
- かつおだし汁でえんどう豆を煮る。
- ③にソーキ骨を入れ、さらに煮る。
- 下茹でし1cmほどの長さに切ったンスナバーを、④に加える。
- しょうゆとマースで味を調える。

ニンブトゥカー(スベリヒユ)の酢みそ和え



材 料 (1人分)

ニンブトゥカー(スベリヒユ) 40g 砂糖…………… 3g  
白みそ…………… 7g 白ごま…………… 1g  
酢…………… 7g

作り方

- ニンブトゥカーはよく洗い、茹でて冷水にとり1cmほどの長さに切る。
- 白ごまはから炒りし、香りを出す。
- 白みそに砂糖を混ぜ、酢を少しずつ加えながら溶いていき、酢みそを作る。
- ニンブトゥカーと酢みそを和える。

ちよと  
エシタリ

マーミ汁について

マーミ(豆)汁は、読谷村楚辺に伝わる家庭料理のひとつです。楚辺では昔から豆が多くとれていたことから、たっぶりのえんどう豆を入れた汁が、今日まで地域の人たちに親しまれています。えんどう豆は、1月～2月頃の冬にとれる食材で、現在でもたくさんとれた際には冷凍保存し、祝い事やおもてなしの際にマーミ汁を作ります。

戦前の沖縄では、仏壇や台所の裏に、クチャ(裏座)と呼ばれる部屋があり、大小いくつかのカーミ(甕)の中に、豆類や大麦などの農作物をはじめ、みそやしょうゆの調味料、漬物、大根の千切り、でん粉などが保存されていました。また、盆や正月になると、塩漬けにした肉ガーマも見られたそうです。これらの保存食は一年分の食料として重宝され、年中行事と合わせて使用されることが多かったそうです。また、沖縄の台風や、日照り続きによる農作物の不作の場合にも、保存食は大変貴重な物であったようです。

ニンブトゥカー(スベリヒユ)

ニンブトゥカーは、沖縄県内各地の畑や道端などで自生している薬草です。そばかすや、痔などの塗り薬として使用されていたほか、野菜としても食されていました。



ひなたのところでも生える一年草であるため、沖縄では昔、葉野菜がとれない夏の時期にも重宝されていました。全体が肉質で粘り気があり、アクが強いので、食べるときはしっかりと茹でてから酢みそなどで和えるとおいしくいただくことができます。

アブシバレーとは

沖縄では昔から農事の祭典として、アブシバレーという行事があります。アブシとは田や畑の「畦」のことで、バレーは「払う」という意味があります。害虫の被害から作物を守るために、アブシ(畦)の草を刈り、害虫を取り除く虫払いの行事です。害虫を捕まえ海へ流し、五穀豊穡と豊作を祈ります。

読谷村楚辺では、アブシバレーを行うために農作業を二日間休み、それが旧暦の4月15日と16日で恒例となりました。その休みを利用し、村民の楽しみとしてウマハラサー(競争馬)等の催しが行われました。年に一度、盛大に行われることから、村外や他字からの友人、知人も駆けつけ、老若男女が見物に訪れました。その際、各家庭、自家製の小麦と黒糖で楚辺ポーポーを作り、大麦でヒランメー(麦ご飯)を作りました。この二品はアブシバレーには欠かせない料理で、ウマハラサーを見物に来たお客さんにも振る舞われました。今日でも、アブシバレーの日には楚辺ポーポーを仏壇にお供えする風習が残っています。

