



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
	814	26.7	11.1	24.1	8.9	3	368	97	2.7	3.5	286	0.90	0.59	29	9.1

麦ごはん



材 料 (1人分)

精白米…………… 85g 麦…………… 10g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、水に浸漬させて炊く。

ムジヌフ天ぷら



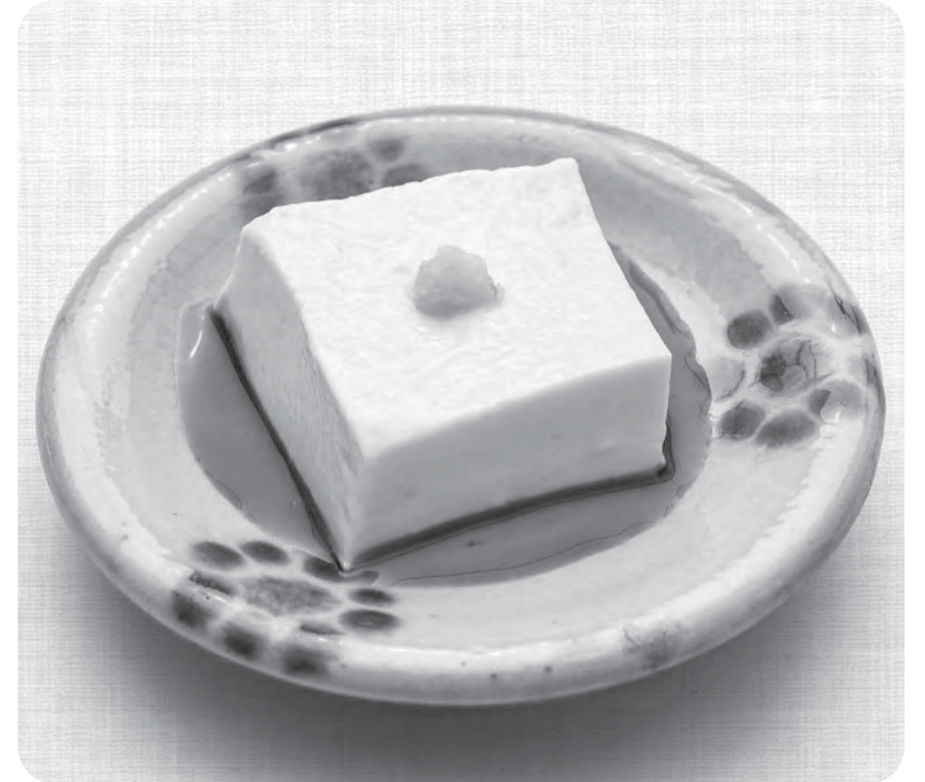
材 料 (1人分)

ムジヌフ(麦の粉)…… 13g 卵…………… 4g
 人参…………… 5g マース…………… 0.3g
 いら…………… 2g 水…………… 8g
 ベーキングパウダー…0.03g 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①ボウルに卵、マース、分量の水を入れてよく混ぜる。
- ②①にムジヌフ、ベーキングパウダーを入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ③②を1～2時間冷蔵庫で寝かせる。
- ④人参は細せん切りにする。
- ⑤いらは1cmに切る。
- ⑥③の生地④⑤を加えて、混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を親指大の形に引っ張りながら、170度の油へ入れる。
- ⑧きつね色に揚がったら、とりだす。

ジーマミ 地豆豆腐



材 料 (1人分)

生地豆(殻むき)…… 15g しょうゆ…………… 5g
 水…………… 75g みりん…………… 10g
 芋くず…………… 7.5g かつおだし汁…………… 9g
 生姜…………… 0.6g

作り方

- ①地豆(ジーマミ)をぬるま湯に漬けてふやかす。
- ②①の地豆と分量の半分の水を粒がなくなるまでミキサーにかける。
- ③②を布袋で絞って、かすと汁にわけろ。
- ④鍋に③の汁と分量の半分の水で溶いた芋くずを合わせて、強火でとろみがでるまで、ゆっくりと混ぜる。
- ⑤途中で中火にし、鍋底が見えるまで混ぜ続け、しっかりと火を通す。
- ⑥つやがでてきたら、火からおろし、水でぬらした型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦生姜はすりおろす。
- ⑧Aを鍋でひと煮立ちさせてたれを作り、冷ましておく。
- ⑨器にたれをひき、⑥の切り分けた地豆豆腐をのせて、⑦を天盛りにする。

シブイウブサー



材 料 (1人分)

シブイ(冬瓜)…………… 60g サラダ油…………… 1g
 豚肉…………… 18g 赤みそ…………… 6g
 人参…………… 15g 白みそ…………… 3g
 フロー豆(さやいんげん可) 8g みりん…………… 2g
 こんにやく…………… 15g 砂糖…………… 0.4g
 厚揚げ…………… 18g かつお節…………… 1g
 昆布…………… 3g 水…………… 25g
 乾しいたけ…………… 1.5g 豚茹で汁…………… 10g

作り方

- ①シブイは3cm幅ひと口大に切る。
- ②人参は縦半分にし、厚さ7mmの斜めに切る。
- ③フロー豆は厚さ5mmの斜めに切り、茹でておく。
- ④椎茸は洗って水に戻し、いちょう切りにして、昆布はペーパーで汚れを拭いて水戻しし、結ぶ。
- ⑤こんにやくは三角に切り、茹でてあく抜きする。
- ⑥厚揚げは2cm角に切り、油抜きする。
- ⑦かつお節でだしをとる。
- ⑧豚肉は茹でて、長さ3cmの短冊に切る。(茹で汁はとっておく。)
- ⑨鍋に油を熱して豚肉を炒め、①②④⑤を入れて全体に油がいきわたったら、豚肉の茹で汁で溶いたみそと調味料、かつおだし、厚揚げを加えて、味がなじむまで煮込む。
- ⑩仕上げに③を加え、彩りを添える。

ちびと ムジヌフ

地豆豆腐 (ジーマミ豆腐)

地豆とは沖縄の方言で落花生のことです。土の中に実を付けることから「地豆」→「ジーマミ」と呼ばれています。日本には江戸時代に持ち込まれ、栽培が始まったのは明治時代以降ですが、当時琉球王朝時代だった沖縄では、すでに宮廷菓子としてジーマミ豆腐は作られていました。こうしたことから、地豆は本土よりも早く伝わり、栽培していたとされています。



沖縄では、本島北部の伊江島や本部町が産地で地元品種が育てられ、一般的な作物として愛されてきました。現在も伊江島や宮古島を中心に生産農家の方が頑張っており、量が少なく貴重ですが、黒糖ピーナッツなど島の特産品が作られています。

島らっきょう(ラッコウ)

※伊江島ではダッコウと言います



中国原産の多年草で、中国から伝来しました。本土のらっきょうに比べ、球の部分が小ぶり、エシャロットのような形をしています。

らっきょうは甘酢漬けにすることが多いですが、沖縄では塩もみにして浅漬けにしたり、天ぷらや炒め物にします。強い香りと辛み、シャキシャキとした食感が食欲をそそります。

伊江島の島らっきょうは平成19年12月に沖縄県で初めて拠点産地に設定されました。県内出荷の約6割を伊江島で生産しています。ふかふかと水はけのいい土壌(島尻マージ)が深植えを可能にし、白い部分がふくらみ、香りよく育ちます。1月から6月まで収穫されます。

献立のお知らせ

伊江島(伊江村)のふるさと給食

みなさんこんにちは。今日は伊江島のふるさと給食です。沖縄本島北部、本部半島の北西約9kmに浮かんでいるのが伊江島です。島の中心付近には「伊江島タッチュー」の名前で親しまれている城山がそびえたち、葉たばこ、花き(菊)、畜産、漁業をはじめとする様々な産業を中心に人々の暮らしが営まれています。沖縄には離島がたくさんありますが、その立地などからもたらされてきた歴史は異なります。沖縄戦の中でも激戦地だった伊江島。建物はことごとく焼きはらわれ、かろうじて原型を保っている「公益質屋跡」、米軍が上陸する本拠地となった「伊江島補助飛行場」や、犠牲となった島民約1500人と軍人約2000人が祀られている「芳魂之塔」などがあり、沖縄戦を学び、平和の尊さを感じることが出来ます。今では、エメラルドグリーンに輝く海や100万輪のゆりが咲くリリーフィールド公園など観光地として注目されています。

上から見ると、ジーマミの形をした伊江島には、ジーマミはもちろん、島らっきょうや紅芋など島の土にあった作物が多くあります。中でも小麦は島の土壌や気候が生産に適しているため、琉球王朝時代から小麦の一大産地だったこともあり、ムジヌフ(麦の粉)を使った料理が、昔から親しまれてきました。天ぷらやヒラヤーチー、サーターアンダーギー(伊江島ではサツ天ぷらと言います)など様々な郷土料理にアレンジされ食べられています。

今日の給食には、伊江島特産ジーマミを使った地豆豆腐、ムジヌフを使った家庭料理であるムジヌフ天ぷらがでています。ムジヌフ天ぷらは、モチモチとした食感で噛めば噛むほど口の中に麦の味わいが広がり、一度食べたらずみつきになる味です。

〇〇給食室より

