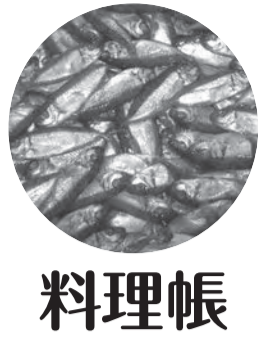


2018 7月



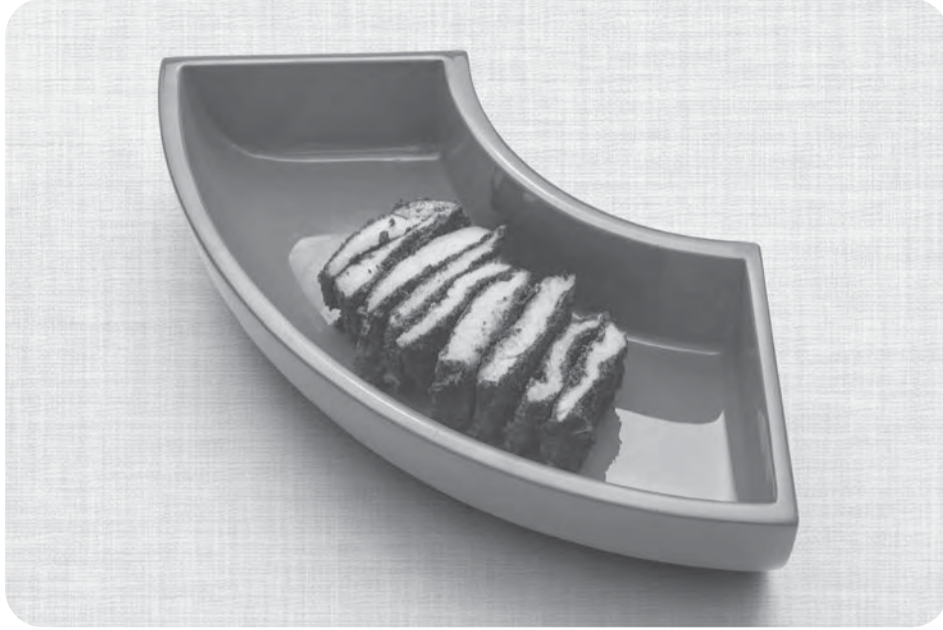
料理帳



5人分

栄養価	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	動量g	総量g						動量g	A μgRE	B1 mg	B2 mg		C mg
ミヌダル	579	40.0	26.3	29.5	19.7	5.0	366	143	3.3	4.5	9	1.00	0.21	1	3.8
豚肉のごぼう巻き	408	32.9	27.1	20.5	19.8	2.3	39	74	0.8	3.3	8	0.92	0.18	2	4.0
田芋のから揚げ	306	2.9	0	8.1	0	2.9	119	35	1.5	0.3	0	0.17	0.02	3	3.8
ピラガラマチ	573	33.3	15.6	27.5	12.0	3.9	381	104	4.5	1.6	675	0.16	0.28	28	5.4
花イカ	66	13.6	13.6	0.9	0.9	0.6	11	41	0.1	1.1	10	0.03	0.02	0	0

ミヌダル



材料 (5人分)

豚ロース肉	150g
黒ごま	30g
しょうゆ	36g
みりん	18g
砂糖	2g

作り方

- ①豚ロースは3~4mm厚さに切って、すじ切りをする。
- ②黒ごまは、煎って油が出るまでよくすりつぶし、調味料でのばす(とろりとした、ごまだれを作る)
- ③①を②のごまだれに1時間以上漬け込む。
- ④蒸し器に布巾を敷き、③を重ねるように並べ、弱火で30分ほど蒸す。
- ⑤冷めてから食べやすい大きさに切る。

豚肉のごぼう巻き



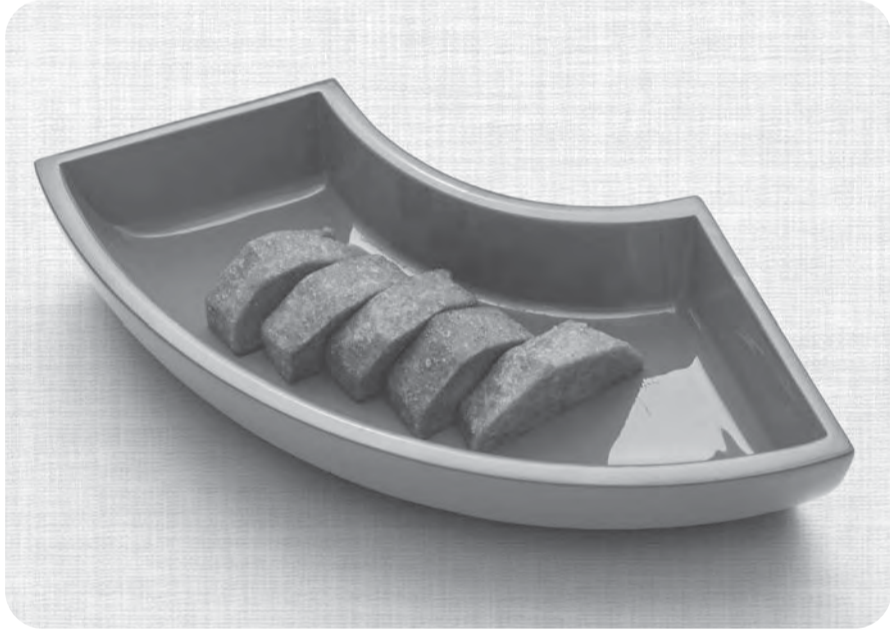
材料 (5人分)

豚ロース肉(薄切り)	150g
ごぼう	70g
かつおだし汁	200g
砂糖	6g
しょうゆ	9g
酒	8g
マース	1g

作り方

- ①豚ロース肉は巻きやすい大きさに切る。
- ②ごぼうは洗い、包丁の背の部分で皮をこそげとり、5cmほどに切る。
- ③ごぼうを15分ほど下茹でした後、調味料で煮込む。
- ④水気が減ってきたら、一旦ごぼうを取り出し、豚肉で巻く。
- ⑤④を鍋に戻して、強火で煮込む。水気がほとんどなくなり、豚肉に照りが出たら取り出す。

田芋のから揚げ



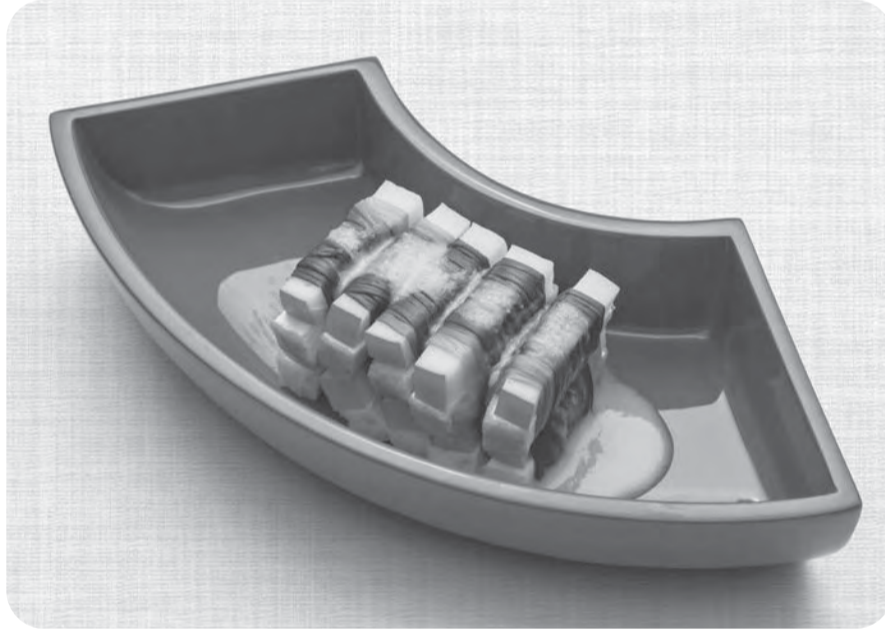
材料 (5人分)

田芋(蒸し)	150g	砂糖	15g
揚げ油	適量	しょうゆ	22g
		水	4g

作り方

- ①田芋は皮をむいて、半月形に切る。
- ②調味料を煮立て、つけ汁を作る。
- ③180度の油で田芋を揚げ、熱いうちにつけ汁にくぐらせ網に上げる。

ピラガラマチ



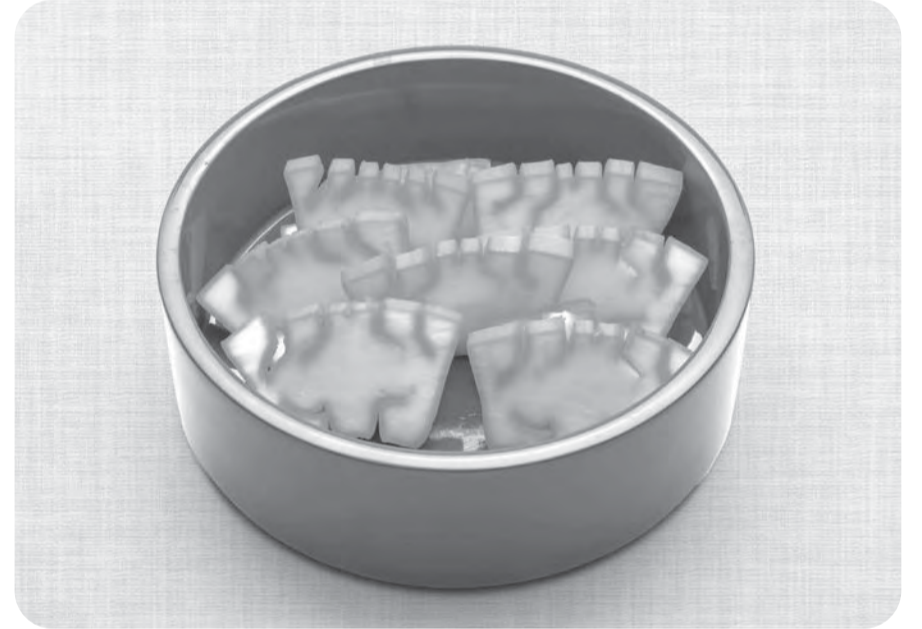
材料 (5人分)

ピラ(わけぎ)	150g	ピーナッツバター	4g
赤かまぼこ	100g	甘口白みそ	36g
厚揚げ	100g	酢	30g
		かつおだし汁	15g
		砂糖	2g
		白ごま	少々

作り方

- ①ピラは色よく茹で、冷水で冷やし、水切りをする。
- ②油抜きをした厚揚げ、赤かまぼこを5cm位の長さ、7mm角の棒状に切る。
- ③厚揚げと赤かまぼこを芯にして、1~2本のピラで根元から巻く。
- ④調味料を混ぜ合わせて酢みそを作り、③にかけて白ごまを散らす。

花イカ



材料 (5人分)

クブシミ(甲イカ)	75g	食紅	少々
-----------	-----	----	----

作り方

- ①クブシミは内臓を傷つけないように後ろから開き、本体と内臓を切り離す。うす皮を残して本体の皮を取り除き、きれいに洗う。(花イカでは本体を使用)
- ②皮のある方を上にして格子状に切り目を入れ、水洗いしぬめりを取る。
- ③イカがひたひたになる程度の沸騰したお湯にイカと食紅を入れ、色づけしながら茹でる。
- ④そのまま鍋の中で冷ました後、5mm幅に切る。

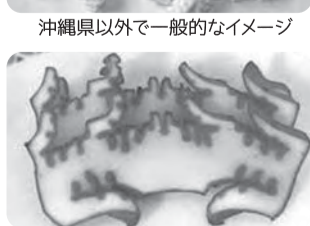
ちよと
コシタリ

花イカとは

花イカは、沖縄の近海でとれるクブシミという肉厚のイカに、包丁で花模様の切り込みを入れ、食紅(当時は紅麴を使用)で赤く染めて作ります。戦前、花イカは正月の祝い膳や旧3月3日の重箱料理には欠かせない一品で、白身の肉部と表面の紅色の広がりや花のように美しく華やかな彩りを添えていました。

切り込み方に決まりはなく、工夫をこらした独創的なものが喜ばれ、お祝いともなると親戚の女性達が集まり、花イカ作りの技を競ったりしたものです。しかし、時代が変わって花イカ作りの光景を目にする機会も少なくなりました。

伝統的な料理を絶やさないためにも女性だけでなく、男性や子供達も一緒になって「花イカ作り大会」を開催してみたいかがですか?



王朝時代の宮廷料理について

沖縄は明治以前までは琉球王国として栄え、宮廷には豪華な「宮廷料理」があり、接待、儀式、年中行事などに用いられていました。宮廷料理の発達に大きな役割を果たしたのが中国料理と日本料理で、それぞれが宮廷に伝えられ、しだいに首里、那覇の上流階級に伝わり、さらに一般の家庭へと広がっていったといわれています。

また、中国との関係の深さは現在も残っていて、中国風の料理名や器具名、年中行事などにもうかがうことができ、例えば菓子名の金楚糕や器具名の東道盆などがあります。明治以後は、廃藩置県により沖縄県となり、それに伴い王制が廃止され貴族階級が衰退し、しだいにその伝統もすたれていきました。しかし「五段のお取持」という、日本の本膳料理にも匹敵するような格調の高い料理形式が昭和のはじめごろまで残り、現在も宮廷料理の伝統をひく儀式料理や格式のある法事料理などは、首里においてその後継が守られています。

