



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
	760	29.4	15.2	18.0	7.9	2.7	357	151	4.1	3.4	331	0.39	0.55	42	5.5

麦ご飯



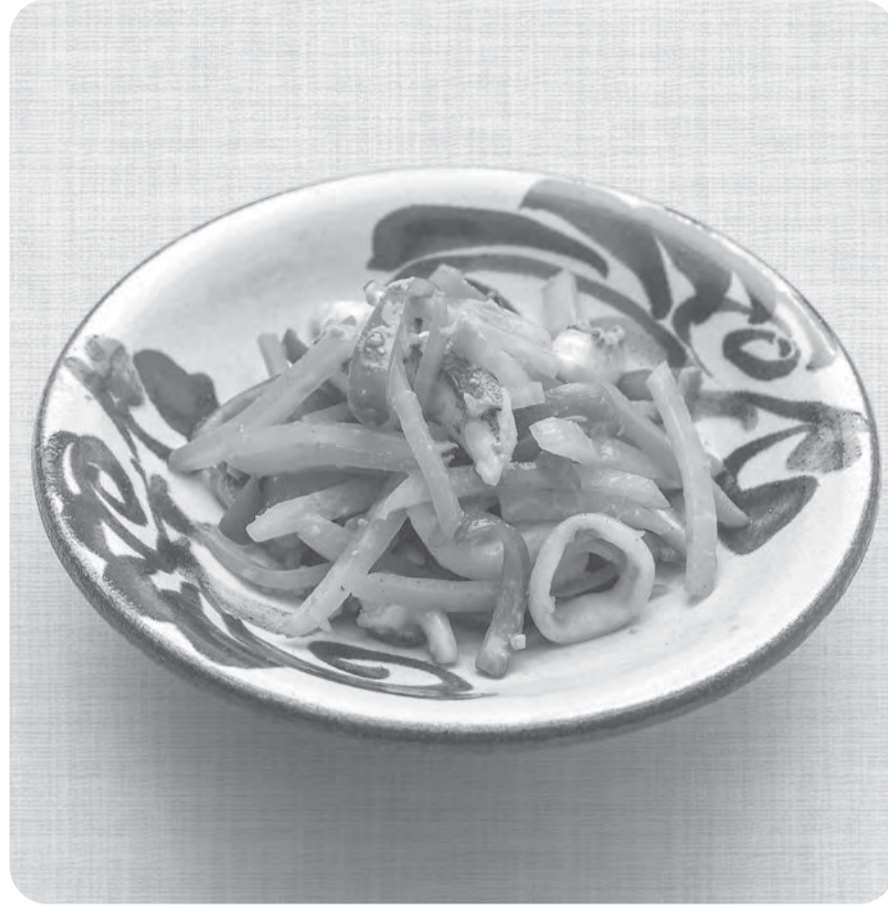
材 料 (1人分)

精白米…………… 75g 麦…………… 5g

作り方

①精白米と麦をよく研ぎ、浸漬させて炊く。

トビイカの味噌炒め



材 料 (1人分)

トビイカ…………… 30g にんにく…………… 1g
 パパヤー…………… 20g 赤みそ…………… 3g
 人参…………… 10g みりん…………… 1g
 ピーマン…………… 10g 砂糖…………… 0.5g
 サラダ油…………… 3g

作り方

- ①トビイカは、目や口わたをとり、胴体は1cmの輪切り、足は3cm程度の長さの長さに切って茹でておく。
- ②パパヤー、人参、ピーマンは千切り、にんにくはおろしておく。
- ③鍋に油を熱し、人参、パパヤーを炒め、次ににんにく、調味料を加える。
- ④最後にピーマン、①の茹でたトビイカを加えて炒め合わせる。

ンスナバーウサチ



材 料 (1人分)

ンスナバー(ふだん草) 50g 白みそ…………… 4g
 島豆腐…………… 30g 砂糖…………… 1.5g
 ピーナッツバター…………… 5g 白ごま…………… 0.5g

作り方

- ①ンスナバーは、葉と軸を別々にして茹で水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②島豆腐はゆでて水切りをし、キッチンペーパーで軽く絞っておく。
- ③すり鉢に②の島豆腐を入れて、すり混ぜる。その中にピーナッツバター、白みそ、砂糖を加えて更によくすり混ぜて和え衣を作る。
- ④①のンスナバーを③の和え衣で和え、器に盛り、上から半ずりの白ごまを振りかける。

行事名 ヌーバレーについて

由来やいわれ

ヌーバレーは島尻地方に多く伝わっている行事です。知名のヌーバレーは五穀豊穡を祈願し、無縁仏をあの世へ帰す行事として、ウーケイの翌日、旧暦の7月16日に南城市知念字知名で200年余り続いています。

ヌーバレー当日は、知名のノロドウンチに行き、豊年を祈願する事から始まります。その後、道ジュネーが行われます。道ジュネーは「豊年」の旗頭を先頭に長者のメンバー、御前風、クーターカー、ナチジンヌー、イニシリ等が続き、最後は「平和」の旗頭で締めくくられます。舞台が設置されるアシピナーと呼ばれる広場は、山手側において200坪ほどの広さがあります。舞台前面客席が数段になって傾斜して作られていて、舞台が見下ろせるような野外ステージになっています。そこでは夕方から保存会や青年会を中心に琉球舞踊やエイサー、棒術、ダンスなど様々な演舞が繰り広げられます。「松竹梅」「胡蝶の舞」「仲里節」など地謡と息の合った伝統芸能が観る者を楽しませてくれます。昨年は、24演目が披露され、9年ぶりに組踊りの手水の縁も披露されました。舞台右側久高島の方角から昇る十六夜の月がやわらかく野外ステージを照らす幻想的な空間で、大勢の観客が多彩な芸能を堪能します。

ヌーバレーは各地で次々と姿を消していききましたが、知名でも常に順調であったわけではありません。1942年には戦争に男手をとられて人手不足になり、初めて女性を舞台に上げて乗り切ったそうです。戦後は盆踊りに変えたこともあったようですが、ヌーバレー継承を目的に1978年に「知名ヌーバレー保存会」が結成されました。地域の人たちの神事にたいする敬虔さが知名ヌーバレーを再興したといえます。



シブイ汁



材 料 (1人分)

シブイ(冬瓜)…………… 25g 水…………… 120g
 スヌイ(もずく)…………… 15g しょうゆ…………… 1g
 ねぎ…………… 3g マース…………… 1g
 かつお節…………… 4g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②シブイは3cm角に、ねぎを小口切りにする。
- ③洗ったスヌイは、食べやすい長さに切る。
- ④だし汁にシブイを加え煮込む。
- ⑤スヌイを加えひと煮立ちさせ、しょうゆとマースで味を調べて最後にねぎを散らす。

山芋ナントウ



材 料 (パウンド型1台分=10人分)

山芋…………… 350g ベーキングパウダー…………… 3g
 上新粉…………… 100g 白ごま…………… 0.1g
 小麦粉…………… 50g サンニンの葉(月桃)…………… 適量
 砂糖…………… 150g

作り方

- ①上新粉、小麦粉、ベーキングパウダーをふるって合わせる。
- ②山芋は皮をむいて、すりおろす。
- ③すりおろした山芋に砂糖を加え混ぜる。
- ④③に①を混ぜる。
- ⑤サンニンの葉を敷いた型に④を流し入れる。
- ⑥ごまをふり、蒸し器で30分蒸す。
- ⑦10等分に切り分ける。