



### 1人分

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
鶏卵糕	284	6.7	3.9	6.4	5.1	0.1	31	10	1.2	0.5	233	0.10	0.20	0	0.1
金楚糕	196	1.4	0	8.3	7.8	0	4	3	0.2	0.1	0	0.04	0.01	0	0.4
花ぼうる	140	3.1	1.8	4.7	3.7	0	23	3	0.9	0.2	213	0.05	0.07	0	0.3
まんじゅう	84	2.7	2.7	0.7	0.7	0	7	17	0.7	0.4	0	0.02	0.02	0	2.2
ポーポー	156	5.6	2.5	5.4	4.4	0.7	18	10	0.3	0.4	3	0.18	0.04	1	0.6
タナファクルー	50	1.2	0.4	0.5	0.3	0	19	4	0.4	0.1	6	0.01	0.02	0	0.2

## 鶏卵糕 (チールンコウ)

(栄養価:1/10切れ分)



### 材料 (14cm×21cm×6cm型1個分)

小麦粉……………250g	落花生(生)……………20g
全卵……………220g	食紅……………少々
卵黄……………80g	きつぱん……………20g
砂糖……………250g	★オレンジピールでも可

### 作り方

- ①生の落花生は熱湯にしばらくつけて、皮をむき、水溶きの食紅を煮立たせた中で赤く染め、乾いたら薄切りにする。
- ②きつぱんは周りの白い砂糖を取り除き、みじん切りにする。  
※落花生ときつぱんは、「飾り用」に少し取り分けておく。
- ③ボウルに全卵、卵黄を溶きほぐし、砂糖を3、4回に分けて入れ、白っぽくもったりするまで十分に泡立てる。
- ④③にふるった小麦粉を加えてざっくりと混ぜ、落花生ときつぱんを加え(飾り用に少量とっておく)、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤菓子型は底がぬげるものを用い、④の生地を型の8分目まで流し入れ、上面に飾り用の落花生ときつぱんをちらし、蒸し器で約40分蒸す。
- ⑥蒸し上がったたら、10等分に切り分ける。

## タナファクルー



### 材料 (1個分)

小麦粉……………7g	粉末黒糖……………5.3g
ベーキングパウダー…0.1g	卵……………4g

### 作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは、混ぜてふるっておく。
- ②粉末黒糖と卵を泡立て器でしっかり混ぜ、冷蔵庫で30分ほどねかす。
- ③②に①を加えて、ゴムベラでざっくり混ぜる。
- ④生地がまとまったらスプーンですくい、オープンシートに間隔をあけてのせていく。(高さがあると良い)
- ⑤170度に予熱したオープンで12分焼き、冷めてからオープンシートをはがす。

## 金楚糕 (ちんすこう)



### 材料 (2個分)

小麦粉……………16g	ラード……………8g
砂糖……………16g	

### 作り方

- ①小麦粉はふるいにかけて、ラードは常温にもどしておく。
- ②ボウルに砂糖を入れ、ラードを加えてよく混ぜる。
- ③小麦粉を加えて、手でよく混ぜ合わせる。
- ④生地を約0.5cm厚さにのばし、抜き型に詰めて形を作る。
- ⑤150度に予熱したオープンで30分焼き、冷めてからとる。

## ポーポー



### 材料 (1本分)

小麦粉……………9g	豚肉……………15g
ベーキングパウダー…9g	ねぎ……………2g
水……………10g	生姜……………1g
油……………9g	アンダンスー(豚みそ) 6g
	砂糖……………6g
	サラダ油……………適量
	水……………適量

### 作り方

- ①鍋に油を熱し、おろした生姜、小口切りにしたねぎ、小さく切った豚肉を入れて炒める。砂糖・みそ・水を加え、固さを調整しながらよく炒めてアンダンスー(豚みそ)を作る。
- ②小麦粉にベーキングパウダーを加えて混ぜ、だまにならないように分量の水を加えて生地を作る。
- ③フライパンに油を熱し、お玉七分目ほどの生地を流し入れ、丸く薄くのばして焼く。
- ④まな板にとり、焼き目のきれいな方を下面にし、手前1/3にアンダンスーをのせてまく。

## 花ぼうる



### 材料 (1個分)

卵黄……………12g	ベーキングパウダー…0.4g
砂糖……………13g	打ち粉(小麦粉)……………1g
小麦粉……………30g	

### 作り方

- ①ボウルに卵黄を入れてよく溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて、固さをみながら①のボウルに混ぜる。★生地が手につかないくらい固さ。
- ③まな板に打ち粉をして幅3cm、厚さ1cmにのばす。
- ④切り込みを入れ、成形する。
- ⑤150度に予熱したオープンに入れ12分焼く。  
※表面コラムに④の成形の仕方(様子)を掲載。

## 天妃前まんじゅう (テンピヌメーまんじゅう)



### 材料 (1個分)

こしあん(砂糖入り) ……9g	白玉粉……………2g
はったい粉……………9g	水……………12g
熱湯……………10g	砂糖……………1.5g
	小麦粉……………6g
	サンニン(月桃)の葉 ……適量

### 作り方

- ①はったい粉は熱湯でとき、こしあんを入れて練る。手のひらで丸めた後、押しつぶして平らにする。
- ②白玉粉を水でとき、砂糖と小麦粉を加えてなめらかになるまで泡立て器でよくかき混ぜる。
- ③①のあん②の衣をつける。
- ④洗っておいたサンニンの葉にのせ、蒸し器で約15分蒸す。

## ちよとユンタク

### 那覇の誇る3大まんじゅう

ぎぼまんじゅう(のまんじゅう)、山城まんじゅう(やぶれまんじゅう)、天妃前まんじゅう、これらのまんじゅうは100年もの歴史を誇ると言われています。おやつの種類も少なかった時代から、今でも食べ親しまれ「売り切れ次第終了」の看板通り、日によっては午前中のうちで完売・閉店もある3大まんじゅうです。どれも甘さは控えめであり、お土産には喜ばれる品です。砂糖が貴重だったその昔に首里では小豆あんのまんじゅう、少し離れた天妃宮前でははったい粉のまんじゅうが並んでいました。料理やおやつからも当時の地域差を感じとれます。



天妃前まんじゅう

### 琉球菓子について

琉球料理に見られる日中両国の影響は琉球菓子の中にも見いだせます。約300年前の王朝時代に御料理座が設けられ包丁人という職が置かれ、宮中の料理、菓子はすべて包丁人の手にゆだねられました。包丁人達は、遠く中国の福州まで出かけて中国菓子や、薩摩で和菓子や学びました。支那風(中国)と和風(薩摩)が混然と交わり、その中から琉球の風土に合った独特の菓子が作り出されたようで、お菓子の名前からも、日中両国の影響を受けていることが分かります。これらの琉球菓子は当時、日常の嗜好に合わせられたものではなく、王家や貴族の間で祝儀や法事に用いられたもので、もちろん一般庶民には手の届かぬものでした。専門の菓子店もなかったため、王家や貴族の家では、必要に応じて包丁人や使用人の手で作っていたわけですが、祝儀用、法事用の区別や各菓子の作り方、材料、分量、色など詳しく書かれた菓子例帳というものがあり、この例帳に従って製菓が行われました。貴族の家には、一通りの製菓用の器具も取りそろえられていたようですが、これらの貴重な菓子例帳や製菓器具のほとんどが戦災で失われたことはとても残念なことです。