

# 2019 1月



料理帳

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	総量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	783	32.6	18.1	3	341	137	2.9	3.5	205	0.5	0.5	20	5.2

## サクナご飯



材 料 (1人分)

精白米	80g	サクナ(長命草)	3g
麦	10g	サラダ油	2g
豚もも肉	20g	しょうゆ	2.5g
白かまぼこ	15g	みりん	3.3g
ごぼう	10g	酒	2g
人参	10g	シママス	0.7g
乾しいたけ	0.5g	かつお節	3g
ひじき	0.5g	水	120g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②精白米と麦を研ぎ、浸漬させる。
- ③乾しいたけとひじきは水で戻しておく。
- ④豚肉と白かまぼこは1cm角、ごぼうはささがき、人参と戻したしいたけはみじん切り、サクナは粗みじんに切る。
- ⑤サクナ以外の材料と調味料を入れて炊く。
- ⑥炊きあがったら、サクナを混ぜ合わせる。

## ウムクジアンダギー



材 料 (1人分)

紅芋	40g	芋くず	5.3g
砂糖	5.8g	水	7.5g
シママス	0.1g	揚げ油	適量
タピオカ澱粉	5.3g		

作り方

- ①紅芋は皮をむき、適当な大きさに切って蒸し器で蒸す。蒸したら、熱いうちに裏ごしし、砂糖とシママスを混ぜる。
- ②タピオカ澱粉と芋くずを水で溶き、①に少しずつ混ぜ合わせながら加える。(耳たぶくらいのかたさが目安)
- ③小判型に形を整え、180度の油で5～6分揚げる。

## 車エビの塩焼き



材 料 (1人分)

車エビ	1尾	シママス	少々
-----	----	------	----

作り方

- ①車エビは背ワタを取り除き、水でさっと洗い流す。
- ②シママスを振り、オーブンで180度約10分焼く。



## 球美の恵みみそ汁



材 料 (1人分)

島豆腐	20g	久米島産みそ	12g
油揚げ	5g	かつお節	4g
ほうれん草	10g	水	150g
もずく(塩蔵)	20g		

作り方

- ①もずくはよく洗って塩抜きし、食べやすい長さに切る。
- ②島豆腐は小さめの角切り、油揚げは短冊切り、ほうれん草は1cm幅にする。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④だし汁に材料を入れ、火が通ったらみそを加え仕上げる。

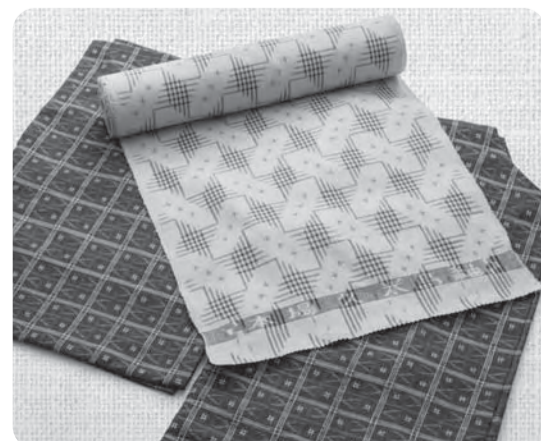
## ちよとエシタリ

### 久米島の紬について

久米島紬の起源は、15世紀後半の琉球王国時代に、「堂の比屋」という人物が中国から養蚕技術を学び、これを広めたことから始まったといわれています。日本の紬織技法は久米島を起点に発達し、沖縄本島、奄美大島を経て本土に伝えられ、大島紬、久留米紬、結城紬などのものになり、日本全国に伝播されていきました。

久米島紬は、蚕から取った真綿でつむいだ糸を原料糸として、久米島の天然の草木や泥によって染色を行い、文様も自然や動植物がおもなモチーフとなっています。また、伝統を踏襲し、糸を紡ぐところから織りあげるまでのすべての工程を一人の織子が行います。

久米島紬は、昭和50年には伝統的工芸品として通商産業大臣の指定を受け、昭和52年には県の無形文化財として指定されました。さらに、平成16年には国の重要無形文化財に指定されています。



※踏襲：先人のやり方をそのまま受け継ぐこと。

### 献立のお知らせ

#### 久米島の食材について

「球美の島」とも呼ばれる久米島で育った食材。数ある中から今月の献立で取り入れた食材の一部を紹介します。

【味噌】

水が豊富な久米島。昔は水田も多く、大豆も作られ、海に囲まれているので塩田もたくさんあり、自給自足のできる豊かな島でした。そのため各家庭で盛んに味噌作りが行われていて、その美味しさが評判になった家がのちに商売として販売するようになったそうです。

現在、久米島の学校給食で使用している味噌の味噌屋は、原料が米・大豆・塩のみで添加物不使用、熱処理を行っていない、塩分約6%の超低塩(通常10～12%)、天然熟成など昔ながらの味や製法にこだわっています。

【深層水を活用した野菜】

久米島の産業の発展に大きな影響を与えている海洋深層水を利用した野菜の栽培。無農薬なのに虫もつかず栄養満点。真夏でも美味しい野菜が育ちます。また、収穫後も通常の野菜よりみずみずしさが長持ちします。

【紅芋】

2013年に病害虫アフリカモドキゾウムシが根絶されて以降、久米島の紅芋生産量が年々増加しています。種類はちやら恋紅や沖夢紫など様々で、2016年には島内に紅芋加工所も設置され、ペーストや粉末に加工し、お菓子の原料や学校給食で使用されたりと幅広く久米島産の紅芋が活躍しています。

【もずく】

フコイダンやミネラル、食物繊維など生活習慣病を予防する栄養素が豊富な沖縄県産もずく。久米島産のもずくは、ぬめりが強く、太くて食べ応えがあり美味しいです。



〇〇給食室より

