

# 2019 4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
	764	28.3	17.4	3.4	373	146	4.9	5.3	264	0.39	0.58	8	6.2

## 古代米ごはん



材 料 (1人分)

精白米…………… 80g 古代米(赤米)…………… 20g

作り方

①精白米と古代米を研ぎ、浸漬させて炊く。

## 貝のおつゆ



材 料 (1人分)

ヒメハマグリ…………… 60g しょうゆ…………… 0.8g  
島ねぎ…………… 2g 水…………… 200g  
シママス…………… 1g

作り方

- ①ヒメハマグリは塩水に浸けて砂抜きをしておく。
- ②島ねぎは小口切りにする。
- ③水を入れた鍋にヒメハマグリを入れて、火にかける。
- ④ヒメハマグリの口が開いたらアクを取り、シママス、しょうゆで味を付ける。
- ⑤仕上げに島ねぎを入れる。

## 浜ごぼうのチャンプルー



材 料 (1人分)

浜ごぼう(イリオモテアザミ) 70g しょうゆ…………… 2g  
猪肉…………… 30g シママス…………… 0.4g  
酒…………… 1.3g こしょう…………… 0.02g  
人参…………… 15g サラダ油…………… 2g

作り方

- ①浜ごぼうを5cmの長さに切り、茹でてアク抜きをする。
  - ②猪肉は酒を入れて茹で、短冊切りにする。
  - ③人参は短冊切りにする。
  - ④鍋に油を熱し、人参、猪肉、浜ごぼうの順に炒める。
  - ⑤調味料を入れて味を整える。
- ※給食では、猪肉の代わりに豚三枚肉を使います。

## ウムズナーとカーナの和え物



材 料 (1人分)

ウムズナー(いいだこ)・ 40g シママス(塩もみ用)・ 0.4g  
酢…………… 少々 しょうゆ…………… 2.4g  
カーナ(おごのり) …… 10g 酢…………… 2.4g  
モーウィ(赤うり) …… 20g シークワーサー果汁…………… 1.5g

作り方

- ①ウムズナーは水洗いして酢水でさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
  - ②カーナはさっと茹でる。
  - ③モーウィは薄くスライスし、塩もみして水気を切る。
  - ④①②③を調味料で和える。
- ※給食では、加熱して使用します。

ちよと  
ゴシタリ



## 黒糖について

沖縄県には数多くの製糖工場があり、黒糖を作っているのは8カ所でそのうち八重山は、西表島、小浜島、波照間島、与那国島の4カ所です。

各島の製法に大きな違いはありませんが、品種や気候、土壌、栽培方法によって色、形、香り、味、食感にそれぞれの特徴が出てきます。

西表島：他の島と比較し色白、深い甘さが特徴で口の中でほろほるととろける。

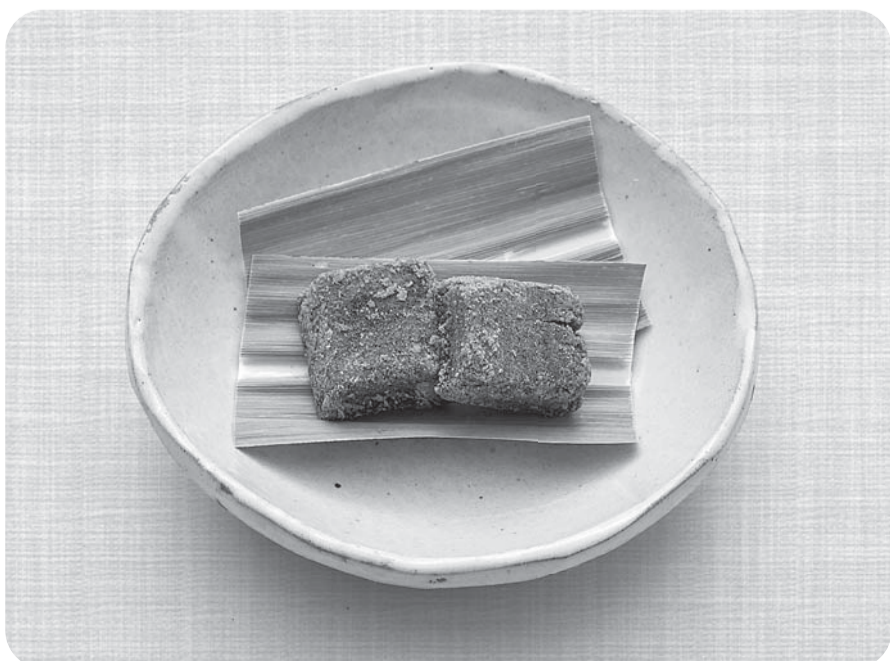
小浜島：チョコレートのような愛おしい外見、口に入れたとたんしゅわしゅわと溶けていき口の中に風味が広がる。

波照間島：一口では食べきれない程のゴロツとした大粒でシャリシャリとした食感、さっぱりとした味が特徴。

与那国島：明るい黄土色でキャラメルのような外見、黒糖独特の苦みと塩気があり甘さは控えめ。

黒糖を使った羊羹やアイスクリーム、黒蜜などの商品も人気があります。黒糖にはカリウムが豊富に含まれており、血圧を下げる効果が期待されています。

## 黒糖



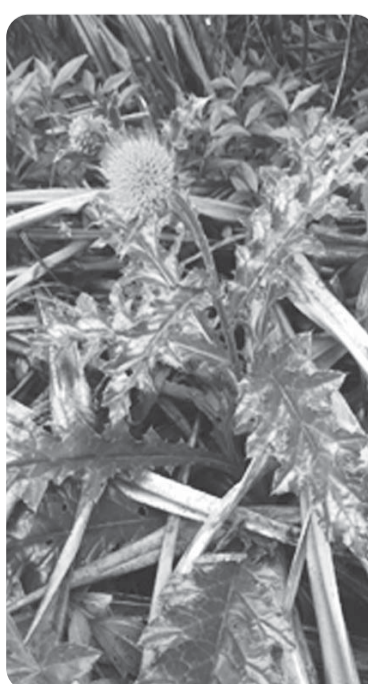
材 料 (1人分)

黒糖…………… 20g

## イリオモテアザミについて

イリオモテアザミ(浜ごぼう)は、石垣以南に分布し、砂浜や岩場の海岸、海岸近くの路傍に生育するキク科の多年草です。

草丈は20~100cmまでなります。アザミは浜ごぼうと呼ばれ、根っこも金平のようにして食べます。茎は皮をむき、適当な長さに切って肉などと一緒に炒めます。しゃきしゃきとした歯触りが美味しく、島では重宝されている食材の一つです。



## ウムズナーについて

八重山諸島の冬の海遊びのひとつに「ウムズナー」捕りがあります。

体長40cmほどのやや緑色を帯びた灰褐色で、胴の長さに対して腕が長いことが特徴です。サンゴ礁域の身近な遠浅の海岸に生息する「いいだこ」に似た小さなタコのことです。捕り方は各島独特で、西表では巣穴に灰などを吹き込んで逃げ出してきたところを捕まえる方法や、カニの足をワラで縛り巣穴に刺しておき、腕が絡まる所を見計らって捕る方法などがあります。

