



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
	821	39.6	21.3	2.9	363	127	3.4	3.4	134	0.68	0.54	49	5.0

黒小豆ごはん



材料 (1人分)

精白米……………85g	シママース……………0.2g
黒小豆……………5g	酒……………1.3g

作り方

- ①前日から黒小豆を浸漬しておく。※
- ②精白米をよく研ぎ、黒小豆、シママース、酒を入れ、浸漬させて炊く。※豆類は前日から戻す場合は、蓋付きの容器に入れ、冷蔵庫で保管する。
(調理場における衛生管理&調理技術マニュアル27ページ記載)

グルクンの甘酢かけ



材料 (1人分)

グルクン(タカサゴ)…60g	ピーマン……………2g
シママース……………0.1g	サラダ油……………0.6g
こしょう……………少々	しょうゆ……………2.6g
でん粉……………6g	酢……………1.3g
揚げ油……………適量	粉末黒糖……………2.6g
たまねぎ……………3g	みりん……………2.6g
赤ピーマン……………2g	生姜……………0.6g
黄ピーマン……………2g	水……………5g

作り方

- ①グルクンにシママース、こしょうを軽く振る。
- ②①にでん粉をまぶし、180度で揚げる。
- ③野菜は形をそろえてせん切りにし、生姜はすりおろす。
- ④別鍋に油を熱し、たまねぎを入れて炒め、ピーマンをさっと炒め合わせる。
- ⑤④に調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥揚げたグルクンに⑤をかける。

アーサとスウのみそ汁



材料 (1人分)

アーサ……………5g	長ねぎ……………6.5g
島豆腐……………26g	かつお節……………3.9g
スウ(冬瓜)……………26g	宮古産みそ……………10g
オクラ……………10g	生姜……………1g
乾しいたけ……………1.3g	水……………150g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②アーサは洗いながらゴミなどを取り除き、水気を切っておく。
- ③スウは薄いちょう切り、オクラ、長ねぎは小口切り、乾しいたけは水戻し後せん切り、島豆腐は1.5cmの角切り、生姜はすりおろす。
- ④だし汁を火にかけ、スウ、しいたけ、島豆腐の順で煮込む。
- ⑤材料に火が通ったら、アーサ、オクラを加え、みそ、生姜を入れる。
- ⑥長ねぎを加えて仕上げる。

ぱなぱんびん



材料 (1人分)

小麦粉……………10g	シママース……………0.07g
卵……………2.4g	ベーキングパウダー…0.02g
牛乳……………2.6g	揚げ油……………適量
水……………調整	小麦粉(打ち粉用) ……適量

作り方

- ①ボウルに卵と牛乳を軽く混ぜ合わせる。
- ②小麦粉、シママース、ベーキングパウダーを混ぜ合わせて①に加え、必要であれば水を加え耳たぶぐらいのかたさにし、生地をまとめる。
- ③まな板に打ち粉をして②を幅7cm、厚さ5mmの長方形にのばす。
- ④③を上8mmは切り離さず、5mmの棒状に切り、3本目で切り離す。
- ⑤棒を左右、中心の順に輪をつくるように両端を合わせ、花びらの形になるよう成形する(下写真)。
- ⑥⑤を160度~170度の油で約5~6分、きつね色になるまで揚げる。

パパヤーとナンコウのイリチー



材料 (1人分)

パパヤー……………52g	みりん……………2g
ナンコウ(島かぼちゃ)・26g	砂糖……………1.6g
にら……………2.6g	酒……………2g
なまり節……………20g	サラダ油……………1.3g
しょうゆ(薄口) ……3g	

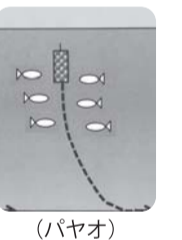
作り方

- ①パパヤーはせん切り、ナンコウは皮をむきせん切り、にらは4cmに切る。
- ②なまり節は骨をとりのぞきながら粗めにほぐす。
- ③鍋に油を熱し、パパヤー、ナンコウをしんなりするまで炒める。
- ④にら、なまり節、調味料を加えて仕上げる。

ちよとエシタリ

宮古の海の恵み

宮古島は四方を好漁場に恵まれ、漁業が盛んです。とくに伊良部島は、カツオとグルクン漁が有名です。県産カツオのほとんど、県産グルクンの約5割は伊良部島で漁獲されています。カツオは豪快な1本釣り、まるでカツオが空を飛ぶように釣り上げます。宮古島は、1982年に日本で初めてパヤオ漁を始めた「パヤオ漁発祥の地」でもあります。パヤオ(浮漁礁)とは、人工的な漁礁を浮かせたもので、そこにはカツオやマグロなどが集まり豊かな漁場となります。従来は、魚を求める鳥を目印に漁場を探していましたが、パヤオの開発により漁場環境は大きく改善されました。



(パヤオ)

新鮮なカツオから作られるなまり節(かつお節になる前の状態)は絶品です。味噌汁やチャンプルー、和え物、なまりみそなど幅広く料理に使われ、給食でも親しまれています。

グルクンはから揚げにさせていただきますが、宮古島では新鮮なうちにお刺身でもいただきます。グルクンはアギヤー(追い込み魚)という現在では伊良部島の佐良浜地区にのみ残されている伝統漁法で漁獲します。しかし、漁師の高齢化と後継者不足にて現在アギヤーが深刻な状況になっています。



(なまり節)

宮古の海の祭事

海から多くの恩恵を受けている宮古では6月ごろに海の祭事がぎやかに行われます。

宮古島の「海神祭」

旧暦5月4日、航海安全と豊漁を願って行われる伝統行事です。漁業が盛んな地域の漁港やビーチで御願パリーを行ったあと、子どもから大人までハッピー競漕が行われます。伊良部島では、漁師が船の上から漁港の観衆に向けてカツオやマグロを投げる「オオバンマイ」が有名です。



多良間島の「スツウプナカ」

旧暦の5月頃に行われる豊年祭です。神様にお供えた酒を赤い入れ物(ソヌジャラ)に入れ「ヤッカヤッカ」とかけ声をしながらひとりずつ飲み干します。男性が行事を進め、お供えの魚を獲る海人座の人たちは、海岸に泊まりこんで漁をします。



ひとくちメモ

「多良間島黒糖」

多良間島の黒糖は、ミネラル豊富で甘さの中に少し苦みを感じ、コクがあるのが特徴です。多良間島の製糖工場は約3000トンの黒糖を生産しています。沖縄のなかでも生産量が多く、県外、国外に流通しています。



「多良間島の特産品 はなひんびん」

「ぱな」とは「花」、「ぱんびん」は「てんぷら」のことを意味する多良間島の伝統的な揚げ菓子です。食料が豊富にない時代は、小麦粉、塩、水のみで作り、保存食としても利用していました。



成型の様子

「宮古の黒小豆」

宮古では「黒小豆」が地域の食材として利用されてきました。実際は「小豆」ではなく黒いササゲの一種です。一般的な小豆より栄養価が高く、特にポリフェノールが豊富であると言われています。

