

# 2019 7月



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
	773	36.0	13.9	2.9	340	126	3.6	3.8	324	0.33	0.56	31	4.1

## もちきびごはん



材 料 (1人分)

精白米…………… 90g    もちきび…………… 15g

作 り 方

①精白米ともちきびを研ぎ、浸漬させて炊く。

## 島かぼちゃのそぼろ煮



材 料 (1人分)

島かぼちゃ…………… 50g    しょうゆ…………… 2.6g  
 鶏ひき肉…………… 10g    みりん…………… 2g  
 人参…………… 15g    砂糖…………… 0.4g  
 いんげん…………… 5g    サラダ油…………… 1.2g  
 シママース…………… 少々

作 り 方

- ①島かぼちゃは角切り、人参は小さめの乱切りにする。
- ②お湯にシママース少々を入れていんげんを茹で、せん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったら、島かぼちゃ、人参の順に軽く炒め、浸くらいたの水を入れる。
- ④島かぼちゃに火が通ってきたら、調味料を入れ、味を煮含ませる。
- ⑤盛り付ける際に上にいんげんをのせる。

## マーリャンのおつゆ



材 料 (1人分)

マーリャン(フタモチヘビガイ) 25g    赤みそ…………… 7g  
 冬瓜…………… 30g    白みそ…………… 3g  
 にら…………… 3g    水…………… 160g

作 り 方

- ①マーリャンは水洗いし、水気を切っておく。
- ②冬瓜は薄いイチョウ切りにし、にらは2cmの長さに切る。
- ③水を入れた鍋にマーリャンと冬瓜を入れて火にかける。沸騰したらアクを取る。
- ④冬瓜がやわらかくなったら、合わせみそを加える。
- ⑤仕上げににらを入れる。

## まんずう



材 料 (1人分)

サコナンバ(長命草)… 15g    赤みそ…………… 5g  
 パパイア…………… 15g    砂糖…………… 1g  
 もやし…………… 10g    白ごま…………… 2g  
 にんにく…………… 1g    かつお節(糸けずり)… 0.3g

作 り 方

- ①サコナンバはせん切り、パパイアはおろし金でシリシリにする。
- ②にんにくはすりおろす。
- ③白ごまはする。
- ④沸騰したお湯にシママースを入れ、サコナンバを入れて茹でる。パパイア、もやしもそれぞれ茹でる。
- ⑤④のサコナンバ、パパイア、もやしはあら熱をとって、しっかり水気を切る。
- ⑥②のにんにく、赤みそ、砂糖、白ごま、糸けずりを加えて和える。

## かつおのかまぼこ



材 料 (1人分)

かつお…………… 40g    でん粉…………… 0.8g  
 シママース…………… 0.4g    卵…………… 4g  
 小麦粉…………… 3.2g    生姜…………… 1g

作 り 方

- ①生姜はすりおろしておく。
- ②かつおを一口大に切って、フードプロセッサーでミンチ状にする。
- ③②にシママース、小麦粉、でん粉、卵、おろし生姜を加え、さらに粘りが出るまでフードプロセッサーにかける。
- ④③を棒状に成形し、ラップで包む。
- ⑤④を沸騰したお湯で茹でる。10分ほどゆでずき取る。
- ⑥少し冷ましてから食べやすい厚さに切る。

## 黒糖ゼリー



材 料 (1人分)

粉末黒糖…………… 12g    シークワーサー果汁… 0.5g  
 アガー…………… 2g    水…………… 65g

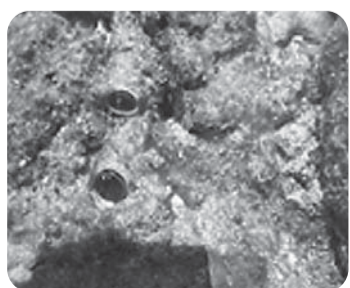
作 り 方

- ①鍋に粉末黒糖、アガー、水を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②沸騰したら火からおろし、あら熱がとれたらレモン汁を加える。
- ③②をカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ちよと  
エシタリ

### マーリャンについて

波照間島で「マーリャン」と呼ばれている貝の和名はフタモチヘビガイ。ハマサンゴ類などの塊状のサンゴや、岩盤などの壁面に穴をあけ生活する巻貝の仲間です。周囲に粘膜を広げ、そこに付着する有機物を食べています。ふたの直径は1.5cmほどで、殻の入り口に丸い大きな目玉のような蓋を持っているのでフタモチの名が付いています。周囲に粘膜を広げ、そこに付着する有機物を食べています。殻の中のマーリャンを採るときはフタの脇からマイナスドライバーのような道具を素早く入れて、引き抜きます。コリコリとした食感の美味しい貝で島では汁物にしたり炒め物にしたりして食べられています。



### カツオ漁について

沖縄の基幹作物、サトウキビが島の経済を支えている波照間島。島の生業史をみると、農業とともにカツオ漁を行っていた時期がありました。最盛期には大漁旗をなびかせた漁船が入るとカツオを浜に運び、素早くカツオの頭、尾を切り落とし工場へ運び加工していました。それがかつて「波照間島は半農半漁の島だ」と言われた由縁です。カツオ漁が盛んだった時期に島の人たちの知恵で作られたのがカツオのかまぼこです。一般的なかまぼこは蒸す調理法ですが、波照間島では茹でて作るというのが特徴です。

### まんずうについて

波照間島は八重山諸島のなかでも神行事が多く、「神の島」として知られ、現在でも、年間40以上の神行事が行われています。旧暦の5月ごろ波照間島では豊年祭が行われます。豊作の感謝を込めて行う神行事をプーリン、来る年の豊作を願う神行事をアミジュアといい、6日間かけて島全体をあげて行われます。現在でもサトウキビ栽培を中心とした農業とのつながりが深い島の生活にとっては、もっとも大切な神行事と考えられています。こうした豊年祭をはじめとして神行事には様々な供え物を用意して御嶽の神前に供えます。まんずう(和え物)は大切な供え物の一つです。細かいせん切りにしたサコナンバ(長命草の葉)とアダンニヌナリーイ(アダンの実)、もやしをミシュ(味噌)とピル(ニンニク)、ゴマで和えたものです。パパイアを和えるときもあります。