



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
	786	24.3	18.4	2.4	299	115	2.4	3.6	89	0.28	0.43	5	5.3

もちきびご飯



材 料 (1人分)

精白米…………… 90g もちきび…………… 10g

作り方

①精白米ともちきびを研ぎ、浸漬させて炊く。

クープイリチー



材 料 (1人分)

細切昆布…………… 4.5g しょうゆ…………… 1.8g
 豚三枚肉…………… 8g 砂糖…………… 1.5g
 ごんにやく…………… 5.5g 泡盛…………… 2g
 赤かまぼこ…………… 3g みりん…………… 1.2g
 サラダ油…………… 0.8g 豚だし汁…………… 30g

作り方

- ①昆布を洗い、水にもどして、ちぢれがなくなるまで漬ける。真っ直ぐのぴたらもう一度洗って水気を切っておく。
 - ②豚三枚肉は茹でて細めの短冊に切る。
 - ③ごんにやくは細めの短冊に切って水から茹でる。
 - ④鍋に分量の油を熱し、しょうゆを入れてジャーツと焼き、砂糖を加えて煮立て、泡盛と②の豚三枚肉を入れて味を浸透させ、取り出しておく。
 - ⑤残った煮汁に①の昆布を入れて炒め、だしを加えながら煮込む。
 - ⑥⑤に④の豚三枚肉、③のごんにやく、みりんを加えてさらに煮込んで仕上げる。
 - ⑦仕上がったクープイリチーを盛りつけ、細切りにした赤かまぼこをのせる。
- ※給食では赤かまぼこを加熱して使用する。

中身汁



材 料 (1人分)

豚中身…………… 25g シママース…………… 0.8g
 乾しいたけ…………… 1.5g しょうゆ…………… 2.5g
 生姜…………… 1g みりん…………… 0.6g
 かつお節…………… 2.4g 水…………… 180g

作り方

- ①丁寧に下処理された中身を使用する。
 - ②乾しいたけは水に戻して、せん切りにする。生姜はすりおろす。
 - ③かつお節でだしをとり、中身としいたけ、調味料を入れて柔らかくなるまで弱火で煮込む。
 - ④味が浸透したら火を止める。食べる直前におろし生姜を入れる。
- ※給食では火を止める前におろし生姜を入れる。
- ※臭み抜きの方法
- ・中身を脂を丁寧に取り、小麦粉でもみ洗い、油で炒める。
 - ・鍋に中身を丸ごと入れ、たっぷりの水を入れ火にかけて沸騰したらこぼし、水ですっきり洗い、また水を加え沸騰したら茹でこぼしを6～7回繰り返す。臭みが取れたら生姜とみかんの皮を加え、約2時間、中身が十分やわらかくなるまで煮る。
 - ・胃、大腸、小腸が茹でる時間が違うので、やわらかくなったものから取り出す。
- *臭み抜きの方法はいろいろある。おから、酢、月桃、低温の油で炒めるなど。一般的にはここまで処理されたものが販売されている。



行事名

赤田のみらくウンケーについて

赤田のみらく信仰の始まりは、那覇市史に「西暦1700年頃、求道長老という僧侶が中国へ渡った際に、皇帝より琉球の教育や信仰について、『釈迦』、『孔子』、『弥勒』の中から選択するように進言された。そこで求道長老は、平和を祈願する『弥勒』の掛け軸を持ち帰った。」と記されています。

当時の琉球王国には、国王の長寿・国の繁栄・五穀豊穡などを祈願するため、最高女神官「聞得大君」を中心とした神女組織があり、聞得大君の下に3人の女神官「大あむしられ」が管理する首里殿内(現赤田町)、真壁殿内(現山川町)、儀保殿内(現汀良町)という三殿内が置かれていました。琉球王国の主な祭りは、この三殿内の大あむしられの司祭で行われており、求道長老が持ち帰った弥勒の祭事は、首里殿内で毎年七月に行われるようになったそうです。

また、那覇市史には「ある年、首里に天然痘や麻疹が流行し多くの患者が出たが、赤田の村では一人の患者も出なかったということで、村ではこれはみらく様のおかげであると信じていた」と記されており、その後赤田の村全体がみらくの信仰を申し出て、首里殿内と赤田の村が共催で祭りを行うようになったようです。

現在のみらくウンケー(弥勒のお迎え)は、平成6年に「赤田のみらくウンケー実行委員会」及び「首里赤田町自治会」を中心に約60年ぶりに復興されました。旧暦の7月16日に地域の人々がみらくをお迎えし、集落内を黄色の衣装をまとったみらくを先頭にし、ピララーやチャンチャン、小太鼓等の楽器で「赤田首里殿内」のわらべ歌を奏でながらスネーイ(練り歩き)を行います。このスネーイには地域の小中学生も参加し、伝統行事に親しんでいます。



〇〇給食室より

ミミガーのピーナッツ和え



材 料 (1人分)

ミミガー…………… 15g 白みそ…………… 2g
 もやし…………… 15g 砂糖…………… 3g
 きゅうり…………… 10g 酢…………… 1.5g
 ピーナッツバター…………… 5g

作り方

- ①きゅうりは斜めのせん切り、もやしとミミガーは洗ってさっと茹でて冷ます。
 - ②調味料を合わせてピーナッツ酢を作る。
 - ③食べる直前にピーナッツ酢と、①の具を和える。
- ※給食ではきゅうりは加熱して使用する。
- ※ミミガーの処理方法
- ・耳皮は、せん切りし(切られたものが市販されている)、強い塩をしてしばらくおく。爪がたつくらい茹でて、さらに水でよくもみ洗いし、塩気、脂気、臭みをぬいて水気を切る。

みらくまんじゅう(かるかん)



材 料 (1人分)

上新粉…………… 15g 水…………… 7.5g
 長芋…………… 15g こしあん…………… 15g
 砂糖…………… 8g サラダ油…………… 適量
 卵白…………… 3g

作り方

- ①長芋はすり下ろしてとろろ状にしたらボウルに移し、3分の2の砂糖と水を加え、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ②ボウルに卵白と3分の1の砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。
- ③①のボウルに②の卵白を入れて混ぜ、上新粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④こしあんは15gずつ計量し、平たい円形に成形しておく。
- ⑤型にサラダ油を刷毛で塗り、③の生地を型の3分の1程度まで入れる。
- ⑥こしあんを中心に置いたら、上から生地を乗せ、表面をならす。
- ⑦蒸し器に型を並べて、約25分中火～強火で蒸す。

ちゅんたく 琉球料理

沖縄の食文化は長い歴史や諸外国との交流の中で根付いた独特なものです。沖縄には、豊作祈願や祖先崇拝にまつわる儀式、中国から日本に伝わった祭りなど、多彩な年中行事が多くみられます。先人の知恵と工夫が込められた行事料理を囲み、語り合うことで人と人を繋ぎ、絆を再確認する役割を果たしてきたことでしょう。沖縄の人は、この食文化に誇りをもって、次世代に繋いでほしいと願っています。