

# 2019 11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
	759	27.9	26.0	2.7	431	140	3.2	3.6	240	0.37	0.50	26	5.2

## 芋ごはん



材料 (1人分)

精白米	70g	ねぎ	3g
麦	10g	かつお節	2g
鶏肉	12g	しょうゆ	2g
紅芋	12g	みりん	1.2g
さつまいも	12g	酒	1.2g
油あげ	3g	サラダ油	3g
人参	12g	シママス	0.9g
乾しいたけ	1g	水	130g

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紅芋とさつまいもは1.5cm角切りにし、蒸す。
- ④乾しいたけは、水に戻しておく。
- ⑤鶏肉は1cm角切りにする。
- ⑥しいたけ・油あげ・人参はあらみじん切りにする。
- ⑦ねぎは小口切りにする。
- ⑧鍋にサラダ油を熱し、⑤と⑥を炒め、だし汁と調味料を入れ煮立たせたら、米を入れて炊く。
- ⑨③の芋とねぎを加え仕上げる。

## もずくのすまし汁



材料 (1人分)

もずく	30g	かつお節	4g
島豆腐	24g	だし昆布	1g
卵	5g	しょうゆ(薄口)	1.8g
シママス	0.1g	シママス	0.2g
サラダ油	0.5g	水	150g
ねぎ	3.5g		

作り方

- ①だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ②Aで錦糸卵を作る。
- ③もずくは洗い、食べやすい長さに切る。
- ④島豆腐は1cm角切りにする。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥だし汁を煮立たせ、もずく、島豆腐、錦糸卵を入れ、調味料で味を整える。
- ⑦錦糸卵とねぎを入れて仕上げる。

## セイイカのあえもの



材料 (1人分)

セイイカ	25g	酢	2g
きゅうり	18g	しょうゆ	2g
人参	6g	砂糖	2g
大根	30g	シークワーサー果汁	0.6g
ねりごま	2g		

作り方

- ①セイイカは洗って短冊切りし、茹でる。
- ②きゅうり、人参、大根はせん切りにし、茹でて冷ます。
- ③調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。



## 紅いもごまだんご



材料 (1人分)

紅いもペースト	25g	白ごま	8g
砂糖	5g	でん粉	1.5g
もち粉	5g	水とき	片栗粉
水	2g	揚げ油	

作り方

- ①紅いもペースト、砂糖、もち粉、水を混ぜ合わせ、耳たぶほどの固さになるようにこねる。
  - ②35g程度の大きさに切り分け、だんご状に丸める。
  - ③水とき片栗粉にくぐらせ、白ごまをまぶし、170度の油で5分程度揚げる。
- ※ごまをまぶす時は、ビニール袋に多めにごまを入れて、表面にまんべんなくごまを付ける。

ちょっと  
ユンタリ

### 芋の栄養について



沖縄県に導入された芋(甘藷)は、台風や干ばつによる食糧難にあえぐ県民を救う重要な役割を担ってきました。甘藷の導入から戦後しばらくの間、主食として多くの人に食べられていました。沖縄には古くから伝わる「医食同源」という言葉があります。食事と病気の治療は、ともに人間の健康を保つもので、その源は同じであるということです。芋はまさに、「医食同源」の価値のある食品だと言われています。芋はでん粉やブドウ糖、ビタミンAやビタミンCのほかにもカリウムなどのミネラルなどの栄養素を多く含みます。芋を主食として食べてきた食生活がかつての沖縄の長寿と関係しています。さらに、芋の葉(カズラ)は野菜の代用品として料理に使用されるほか、薬草の一つとしても、傷の消毒や便秘の解消などに効果があり、昔から芋は余すことなく利用していたのです。

### 甘藷の歴史

甘藷は、嘉手納町出身の野国総管が1605年に中国福建省から、鉢植えにして持ち帰った事により、琉球に持ち込まれました。沖縄は昔から台風の通り道といわれ、干ばつに見まわれることがとても多い地域でした。台風が襲うたびに、稲や麦・アワといった穀物が大きな被害を受け、作物が収穫出来ず、飢饉となって多くの人が命を落とすことがたびたび起こりました。野国総管は、生まれ育った野国村や周りの村人が、干ばつや台風被害で苦しんでいる事を何とかしたいという一心で、禁じられていた甘藷の苗の持ち出しを決死の覚悟で行いました。また、村人達の苦しみに心を痛めていたのは、野国総管だけではありませんでした。那覇の垣花儀間村の地頭であった儀間真常も、飢饉のたびに、飢えに苦しむ人びとの姿に心を痛めていました。野国総管が中国から鉢植えの甘藷を持ち帰った話を聞き、いち早く総管をたずねて行った役人が儀間真常でした。総管と出会い、カズラを輪にして栽培する方法を教わった真常は、もらい受けた苗を自分の手で繁殖させることに成功します。のちに、農民へ農作物を指導する『田地方』という役職に任命された儀間真常は、農民を指導する一方で、甘藷の普及にも本格的に取り組めます。その中で、栽培方法に工夫を加え、より早くもが出来る方法を発見するのです。儀間真常の熱心な指導が実り、野国総管と出逢ってから15年後には、甘藷は琉球国中に広まったと言われています。

甘藷という新しい作物の導入を命がけて取り組んだ野国総管と、その普及に汗水をたらした儀間真常の二人のおかげで、多くの人びとが救われ、今日の私たちが甘藷を口にすることが出来るのです。