

2019 12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
	711	34.4	13.7	2.6	330	128	4.5	48.7	6181	0.66	0.95	46	5.4

黒米ごはん



材 料 (1人分)

精白米…………… 80g 黒米……………8g

作り方

①精白米と黒米をよく研ぎ、浸漬させて炊く。

ドゥルワカシー



材 料 (1人分)

ターナム(田芋) …… 40g 乾しいたけ……………1g
ムジ(ずいき) …… 15g シママース……………0.4g
豚肉…………… 10g 豚茹で汁…………… 80g
カステラかまぼこ ……8g サラダ油……………2g

作り方

①ターナムは皮をむき1cm角に切ってしっかり茹でる。ムジは、スジをとり、3cmの長さに切り水につけアク抜きをして茹でる。豚肉は固まりのまま茹でて0.5cm角切りにする。カステラかまぼこ、乾しいたけは戻して0.5cm角切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、ターナム、ムジ、しいたけ、豚茹で汁でまぜながら煮る。
③カステラかまぼこを入れ、焦がさないように調味して弱火で煮込む。
※ムジはアクがあるので、取扱いは手袋を使用するとよい。

クーブマチ(昆布巻き)



材 料 (1人分)

昆布…………… 3g 砂糖……………1g
まぐろ…………… 15g シママース……………0.1g
かつお節……………0.5g しょうゆ……………1.2g
水…………… 30g つまようじ……………適宜
酒……………1g

作り方

①昆布はたっぷりの水で戻す。その後、水洗いし水気を切って約15cmの長さに切る。
②まぐろは昆布の幅に合わせて1cm角の棒状に切り、まぐろを芯にして昆布で巻き、つまようじでとめる。
③鍋にかつおだしを煮立て②を入れ落し蓋をして昆布がある程度軟らかくなるまで煮る。
④③に酒、砂糖を入れ一煮立ちさせ、しょうゆ、シママースを加えて中火で10分位煮る。
⑤煮あがった昆布巻きをつまようじを抜いて斜め2つ切りにし、切り口を見せて盛る。

ウサチー(酢の物)



材 料 (1人分)

きゅうり…………… 20g 酢……………2g
ほうれん草…………… 20g シママース……………0.3g
いか…………… 15g しょうゆ(薄口) ……0.5g
砂糖……………2g 白ごま……………1g

作り方

①きゅうりはななめ短冊切りにして茹でて冷ます。
②ほうれん草は茹でて2cmに切って冷ます。
③いかは、短冊に切って茹でて冷ます。
④調味料を合わせ、材料と和える。

チムシンジ



材 料 (1人分)

豚肉…………… 15g にんにく……………0.7g
豚レバー…………… 12g 豚茹で汁…………… 50g
じゃがいも…………… 30g かつお節……………4g
島人参…………… 12g シママース……………0.6g
大根…………… 20g しょうゆ(薄口) ……1.5g
にんにく葉……………4g 水…………… 180g

作り方

①かつお節でだしをとる。
②豚肉、豚レバーはそれぞれ茹でて短冊切りにする。(肉の茹で汁は取って置く)
③じゃがいも、島人参、大根はいちよう切り、にんにく葉は2cmの長さに切る。にんにくは薄くせん切りにする。
④①のだし汁に肉の茹で汁を加えて豚肉、島人参、大根を入れ煮る。
⑤②の豚レバーとじゃがいもを入れアクをとりながら煮る。
⑥にんにくと調味料で味を整え、にんにく葉を入れて仕上げる。

あまさん



材 料 (1人分)

あまさん…………… 60g

作り方

①あまさんは、よく洗い1/4に切り、1コ添える。

ちよっと ユシタク

ドゥルワカシーについて

ドゥルワカシー??? 不思議な料理名ですが、意味は「泥沸かし」だそうです。原料の田芋を煮る時、「泥を煮ているように見える」ことから、こんな名前になったという説があります。

さて、そのドゥルワカシー(泥沸かし)とは、田芋と芋茎(むじ)をそれぞれ茹で、豚の三枚肉や椎茸、かまぼこなどの具を加えて田芋がペースト状になるまで炒めながら練り上げた伝統料理です。また、ドゥルワカシーを丸く成形して揚げたドゥル天(ドゥルワカシーの天ぷら)は比較的最近誕生した料理です。

田芋は小芋が増えることから子孫繁栄を願ってお祝い事や正月料理に使われることが多い食材です。

行事名 糸満市喜屋武の年中行事「チリタンチョウについて」

由来やいわれ

糸満市喜屋武で戦前から続く、クリスマス恒例の新生児誕生合同祝い「チリタンチョウ」は、毎年12月25日に行われる年中行事で、子どもの誕生と健やかな成長を祝う目的で行われており、キリスト教統制政策のなごりが時代を経て変化したものとして残っています。

このチリタンチョウの呼び名の由来には、キリスト教禁止政策との関りから始まったとされます。1609年(慶長17年)薩摩軍の琉球侵攻のち、江戸幕府はキリスト教禁止令を發布。二十数年後の1633年には、琉球にもキリスト教宗門改めの実施が命じられました。

キリスト教宗門改めは、明治6年に廃止されましたが、人別帳(江戸時代の戸籍簿)は「キリスト教宗門改め」として現在の戸籍簿に相当し、とても貴重なものでした。そのため、宗門改め廃止後も、死亡・誕生などの人口の移動の記載が行われていました。

このことから、喜屋武の村ではチリタンチョウの名目でありましたが、キリスト教宗門改めの非情な影はなくなり戸籍簿という大事な機能から、さらに発展して誕生祝いという「おめでたい内容」の村行事となって今に残っています。

その行事は現在、毎年12月25日に行われていますが、かつては、旧暦の12月の末に行われていました。内容は、前年のチリタンチョウの前日までに生まれた「赤ちゃん」の誕生を報告してもらって確認し、地域の人たちによる「かぎやで風」を皮切りに、子どもたちによる歌や踊りで舞台を賑わせるなど和やかな雰囲気の中、赤ちゃんの誕生を祝います。現在は、同地域在住・出身の親を持つ新生児誕生を祝福し健康を祈願する行事として続けられています。

島尻地区では、旧玉城村(現・南城市)の仲村渠地域では「チリタンチョウ」として出生祝いと敬老会をかねて、旧暦の10月1日に行われています。

※「宗門改め」とは、民衆がどのような宗教宗派を信仰しているかを定期的に調査した調査。



画像提供: 糸満市観光課