

沖縄料理と島野菜



沖縄料理とは？

主にタコライス、ポーク玉子といった、戦後アメリカの影響を受け作られるようになった料理のことです。

沖縄では独自の言葉で呼ばれている ミミガー(耳)、テビチ(豚足)、ソーキ(あばら肉)など豚をよく食材で使用しますが、頭から足先まで丸ごと『鳴き声以外は食べれる』というほど全ての部位を色々な調理法で料理します。

豚肉はエネルギーの代謝を促し、疲労を回復させたりするビタミン B1 が豊富なので夏バテ対策にもピッタリです！

似たような言葉で『琉球料理』がありますが、琉球料理とは主に沖縄独自の材料や調理法を使い歴史的に受け継がれてきた料理のことをいいます。

今日の料理の由来

・タコライス

名前の響きから魚介類の蛸(タコ)が入ったご飯？と思う方もいるかもしれませんがタコライスとはメキシコ風アメリカ料理のタコスの具材を米飯の上に乗せた『タコス+ライス』でタコライスといいます。1990年代には学校給食に出るなど沖縄では非常にポピュラーな料理です。



・クープーイリチー

沖縄の言葉でクープーとは昆布のこと。イリチーとは炒め物のことをいいます。ゴーヤーチャンプルーの「チャンプルー」も炒め物のことをいいますが、調理方法としては色々な食材をざっと混ぜ合わせるチャンポンに近いものをいいます。一方で「イリチー」は煮込みながら炒める感が強い調理法です。



8月のレシピ (1人前)

沖縄タコライス
クーパーイリチー
あおさのすまし汁
パインゼリー

一人前あたり
エネルギー 561kcal
たんぱく質 18.5g
脂質 16.0g
炭水化物 87.3g
食塩相当量 2.8g



沖縄タコライス

ごはん 120g
トマト 40g
レタス 30g
アボカド 10g
シュレッドチーズ 10g
トルティーヤチップス 3g



A

ひき肉 50g
豆腐 20g
玉ねぎ 50g
にんにくおろし 2g
チリパウダー 1g
酒 7g
砂糖 0.5g
しょうゆ 3g
ウスターソース 10g
ケチャップ 8g
塩コショウ 0.1g
オリーブ油 1g

- ① **A** フライパンでオリーブ油を熱しみじん切りした玉ねぎとニンニクを炒めます。
- ② 香りがたったらひき肉を加えほぐすようにして炒め色付いたら豆腐を入れ混ぜ残りの調味料も入れて全体的になじむまで炒めます。
- ③ アボカドとトマトは1cm角に切ります。
- ④ 器にご飯を盛り、レタスを一口大にちぎって乗せチーズを散らします。
- ⑤ **A** の肉とアボカドとトマトものせ、上から砕いたトルティーヤも散らして完成です！



クブーイリチー（昆布の炒め煮）

刻み昆布	5g
水	20g
豚バラ肉	5g
にんじん	5g
油揚げ	5g
こんにゃく	10g
だし	0.5g
酒	3g
みりん	5g
しょうゆ	2g
ごま油	0.5g

- ①刻み昆布は水で戻し、昆布と戻し汁に分けます。
- ②豚バラ、油揚げ、こんにゃくは5mm
人参は3mm幅で細切りにします。
- ③鍋にごま油を入れ②を炒めます。
昆布も加えさっと炒める。
- ④戻し汁とだしを入れ混ぜ、残りの調味料も入れ
汁気を飛ばしながら煮ます。
- ⑤全体がしっとりしてきたら完成です！

あおさのすまし汁

水	150g
だし	0.5g
塩	0.5g
しょうゆ	1g
あおさ	1g
こねぎ	2g

- ①鍋に水を入れ火にかけます。調味料を入れ、
沸騰したら火を止めて具材を入れます。
- ②汁椀に盛り付けて完成です！



パインゼリー

パイン缶	20g
ゼラチン	0.3g
寒天	0.5g
水	3g
リンゴジュース	50g

- ①ゼラチンを水でふやかしておきます。
パイン缶は6等分に切り、カップへ入れます。
- ②リンゴジュースと寒天を鍋に入れ火にかけ溶かし、
沸騰したら火を弱めゼラチンを入れます。
- ③カップに流し冷蔵庫で冷やして固まったら
完成です！

