



カシチー（赤飯）

●材料●約6人分

もち米・・・・・・・・・・4カップ（600g）

ゆで小豆缶・・・・・・・・・・1缶（230g）

小豆缶ゆで汁+水・・・・・・・・炊飯器目盛り4まで

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

■黒ゴマ塩（黒いりごま大さじ1+塩少々）適宜

《作り方》

- ① 炊飯器に洗ったもち米と、小豆のゆで汁を入れ、炊飯釜のおこわの目盛り4になるまで水を加え、30分浸水させます。
- ② ①に小豆と塩を入れ、軽く混ぜ炊飯します。
- ③ ②が炊き上がったら、手早く冷ましてツヤをだし、■ゴマ塩をふりかけてできあがりです。



クブイリチー（実習）

●材料●約6人分

豚三枚肉・・・・・・・・・・150g

切りこんにゃく・・・・・・・・100g

サラダ油（豚肉・こんにゃく炒め用）・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ3

■料理酒・・・・・・・・・・大さじ1

■砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

刻み昆布（乾燥）・・70g

サラダ油（昆布炒め用）・・大さじ1

かつおだし汁・・・・・・・・700mL

かまぼこ（赤）・・・・50g

みりん・・・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・少々



郷土料理教室レシピ

《クーブイリチー作り方》

- ① 豚三枚肉は丸ごと 1 時間～半ほどゆでて茹で汁に浸したまま粗熱をとります。
- ② 粗熱をとった三枚肉を 0.5mm 厚さに切り、さらに縦に細長く切ります。
- ③ 切りこんにゃくはさっと湯通しします（あく抜き不要の場合は湯通ししなくて大丈夫）
- ④ 刻み昆布は 20 分～30 分、たっぷりの水でもどし、ざるにあげます。
- ⑤ 赤かまぼこも細めの短冊切りにします。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、しょうゆを入れて「じゅっ」と焼き、■を入れて煮立たせ、②と③を炒め、味を浸透させたらいったん取り出します。
- ⑦ ⑥で残った煮汁にサラダ油を大さじ 1 くらい入れて、④の昆布を炒め、だし汁を 2～3 回にわけて加え、煮ていきます。
- ⑧ ⑦にみりんを加えて、さらに昆布が柔らかくなるまで煮込み、⑤を加えて 2～3 分ほど煮込んで、最後に塩を加えて味を調べて出来上がりです。

チデークニ（島にんじん）と鶏肉のお汁

●材料●約 4 名分

おつゆ用ぶつ切り肉・・・600g

水・・・・・・・・・・3～4カップ（調整しながら）

島にんじん・・・・・・・・・・200g

塩・・・・・・・・・・小さじ1～1/2

醤油・・・・・・・・・・少々 青ねぎ・・・適宜

※塩としょうゆは味見をしながら調整

《作り方》

- ① 島にんじんは斜め切り、青ねぎは小口切りにします。
- ② 鶏肉、島にんじん、分量の水を強火にかけて沸騰したら、あくを取ったあと中弱火にします。（アクや脂は都度浮いてきます。丁寧に取り除いてください）鶏肉がやわらかくなるまで煮て塩を入れ、更にしばらく煮たらしょう油を落として仕上げます。
- ③ ②を器に盛り付け、小口切りにした青ねぎをちらして温かいうちにお召し上がりください(^_^)



郷土料理教室レシピ

ちんすこう（琉球菓子）

●材料●約12個分（3～4センチ丸形）

1. 薄力粉・・・・・・・・100g
2. グラニュー糖・・・・・・・・80g
3. ラード・・・・・・・・50g

《作り方》

1. 薄力粉をストレーナーなどでふるっておきます。
2. オーブンを170℃に温めておき、ボウルにグラニュー糖とラードを入れてよく混ぜ合わせます
3. ②にふるった薄力粉を加え、軽く混ぜ合わせ、手早く手で丸く成形します。
4. 天板にクッキングシートをしいて③を並べ、17分～20分ほど色よく焼きます。

※形の大きさによって焼く時間を調整し、生地はこねないでまとめる感じにします。

※焼き上がりは白っぽく思えますがちゃんと焼けていますよ！

