



クファージュシー（豚肉入り炊き込みごはん）

●材料●5人分

米・・・・・・・・・・3カップ

豚肩ロース・・・・・・・・150g

人参・・・・・・・・・・30g

干し椎茸・・・・・・・・2枚

カステラかまぼこ・・・30g

だし（茹で汁）・・・2カップ

かつおだし・・・・・・・・1と1/2カップ

塩・・・・・・・・・・小さじ1

酒・・・・・・・・・・大さじ1

しょう油・・・・・・・・大さじ1

ラード・・・・・・・・大さじ1

小ねぎ・・・・・・・・適宜



≪作り方≫

1. 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく。干し椎茸は水で戻しておきます。
2. 豚肉はかぶるくらいの水（500ccくらい）で茹でて、3～5ミリの角切りにします。茹で汁は豚だしとして使います。
3. 人参、カステラかまぼこ、椎茸は3～5mmの角切り。
4. 炊飯器に米、だし、豚肉、人参、椎茸、調味料を入れて炊きます。
5. 炊き上がったらかステラかまぼこラードを入れて蒸らします。器に盛り、小口切りにしたねぎを散らしてできあがりです。

ウサチ（和え物・酢の物）

●材料●4～5人分

1. ニガナ・・・・・・・・1束

2. たまねぎ・・・・・・・・1/4個

3. ツナ(オイル入り)・・・1缶

4. しょうゆ・・・大さじ1

5. 酢・・・・・・・・大さじ1

≪作り方≫

1. ニガナと玉ねぎは千切りにします
2. ボウルに①とツナを和えて、しょうゆと酢を加え混ぜ合わせて出来上がりです

郷土料理教室レシピ

クーリジシ（実習）

●材料●5人分

- 豚三枚肉（または肩ロース）・・・200g
- 椎茸（乾）・・・・・・・・・・2～3枚
- こんにゃく・・・・・・・・・・100g
- とうがん・・・・・・・・・・200g
- かまぼこ・・・・・・・・・・100g
- 豚だし+鰹だし・・・・・・・・5カップ
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 卵・・・・・・・・・・2個



《作り方》

- ① 豚三枚肉または肩ロースは丸ごとゆでて4cm長さの短冊に切ります。
- ② 椎茸は水にもどして石づきを取り、短冊に切ってゆでておきます。
- ③ こんにゃくも肉に合わせて短冊に切ってゆでておきます。
- ④ とうがんやかまぼこも同様に切ります。
- ⑤ 鍋に分量の豚だし、鰹だしを入れて火にかけ、沸騰したら材料を全部入れて煮ます。
- ⑥ 沸騰している⑤に卵を溶き入れて全体に混ぜ、仕上げます。

貝だくさんの「クーリジシ」は、お盆などにいただく沖縄の「お汁」料理です。栄養素のバランスもよく、肉と野菜を卵がふんわりと包み込んだ食感独特で、子どもからおとしよりまでみんなに喜ばれます。作り方も簡単。お盆にかぎらず、いつでも食べたいものです。



郷土料理教室レシピ

沖縄市役所 市民健康課