



**クファジュージー（豚肉入り炊き込みごはん）※ご試食**

●材料●4～5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
- 豚だし（だし骨からとっただし）・・・2カップ
- かつおだし・・・・・・・・1と1/2カップ（気持ち多め）
- 塩・・・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- しょう油・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 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。  
※豚だし汁は「だし骨」を使ってとっておきます
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と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。

※ジュージーにはクファジュージーとヤファラジュージーがあります。クファジュージーは行事・祝料理に用いられ、お盆の葉生姜を入れたウンケージュージー、田芋を入れた冬至（トゥンジージュージー）などがあります。ヤファラジュージーはボロボロジュージーとも言われ、フーチバーやカンダバーなどの野菜を加えて作ります。

【琉球料理・ひとくちメモ】

- ① 「だし汁」と書いてあったら「かつおだし」のことです
- ② 「砂糖」は沖縄料理ではほとんどがグラニュー糖を使用します
- ③ 「しょうゆ」は「こいくちしょうゆ」です
- ④ 「椎茸」の種類は「香信」を使います
- ⑤ 豚だし汁は「だし骨」「肩ロース」からとれます。三枚肉のゆで汁はできれば使用しません。

# 郷土料理教室レシピ

## アーサのお汁 ※ご試食

### ●材料●4人分

1. アーサ(ひとえぐさ)……10g
2. 豆腐(木綿)……30g
3. かつおだし……4カップ
4. 塩……小さじ1と1/2(1/2は味見をしてから加えます)
5. しょうゆ……少々
6. 生姜汁……適宜



### ●作り方●

- ① アーサは水にもどし、2~3回水洗いをします(砂などがついていたら落とします)・かつおだしも作っておきます。しょうがもすりおろしておきます。
- ② 豆腐は5mm角に切ります。
- ③ 鍋に分量のかつおだしを煮立て、アーサと②を入れて塩、しょうゆで味を調え、最後に好みでしょうが汁を落として仕上げます。

## 玄米の飲み物(実習)

### ●材料●約1リットル分

- 玄米……1/2カップ(約75g)
- 水……1カップ
- 水……5カップ
- 粉黒糖……1カップ(約140g)
- 塩……少々
- 生姜しぼり汁……適量



### 《作り方》

1. 玄米1/2カップを洗い、水1カップと合わせて浸水させます(浸水時間は調整)前日から浸水もO。
2. ①米粒がなくなるくらいまでミキサーにかけます。
3. ②を鍋に移して、5カップの水、粉黒糖1カップ、塩を一つまみ加えて最初強火にし、アクが出てきたら取ります。
4. ③の沸騰後は中弱火にして、10分程度木べらなどで濃度が出るまで煮ます。
5. 火を止めたあと、最後にしょうがのしぼり汁を加えて出来上がりです。
- 6.

# 郷土料理教室レシピ

## ちんすこう（琉球菓子）（実習）

●材料●10～12個分

- 7. 薄力粉・・・・・・・・100g
- 8. 上白糖・・・・・・・・80g
- 9. ラード・・・・・・・・50g



《作り方》

- 1. オーブンを170℃に温めておき、ボウルに上白糖とラードを入れてよく混ぜます
- 2. ①にふるった薄力粉を加え、軽く混ぜ合わせ、手早く手でまるく成形します。
- 3. 天板にクッキングシートをしいて②を並べ、18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。

参考：おきなわの味 外間ゆき・松本嘉代子



沖縄市役所 市民健康課

