



## 郷土料理教室レシピ

### クファジューシー（豚肉入り炊き込みごはん）

●材料●約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・・・50g

豚だし（肩ロース茹で汁+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

塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

酒・・・・・・・・・・大さじ1

しょう油・・・・・・・・大さじ1

ラード・・・・・・・・大さじ1/2

ピラガラ（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（あられ切り）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、調味料を入れたら一度混ぜ、豚肉、人参、椎茸、を入れたら混ぜずに炊きます。
5. 炊き上がったらかステラかまぼこ・ラード・ねぎを入れて軽く裏打ちをして、蒸らします。（ねぎは盛り付け時に添えてもどちらでもお好みどうぞ）
6. 器に盛り、できあがりです。

※ジューシーにはクファジューシーとヤファラジューシーがあります。クファジューシーは行事・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シー、田芋を入れた冬至（トゥンジージューシー）などがあります。ヤファラジューシーはボロボロジューシーとも言われ、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

# 郷土料理教室レシピ

⑤ 豚だし汁は「だし骨」「肩ロース」のゆで汁がおすすです。

【炊き込みごはんをおいしく作るコツ】

- ・水加減をした後に調味料を混ぜる
- ・具材は炊飯前に軽くかき混ぜて、お米の上のせる(炊飯中の米の対流の妨げを防ぐ)
- ・調味料は炊く直前に加える(予約炊飯は使えません)

## 沖縄そば

●材料●約4人分

【沖縄そば】

市販のおきなわそば・・・・・・・・800g程度



【そばだし】

豚だし・・・・・・・・3カップ

かつおだし・・・・・・・・2カップ(分量の配分はお好み)

塩・・・・・・・・小さじ1/2~2(味をみながら)

しょうゆ・・・・・・・・適量

※だしの味によっても塩・しょうゆの分量は変化します。味をみながらやや濃いめの味つけにしてみます。

【三枚肉煮つけ】約0.5mm幅~8枚に切る(1人2枚)

豚三枚肉(生)・・・・・・・・200g

●泡盛・・・・・・・・大さじ3

●砂糖・・・・・・・・大さじ3

●しょうゆ・・・・・・・・大さじ3

●水・・・・・・・・1/2カップ

《作り方》

1. 豚三枚肉は茹でてそのまま水に浸したまま冷まします。水から取り出し、約0.5mmの厚さに切り、●の調味料を煮たてた鍋に入れて煮しめます。
2. 棒かまぼこは斜め薄切り、ねぎは小口切りにします
3. 深めの器にさっと湯通しした沖縄そばを盛り付けたら、そばだしを注ぎ、豚三枚肉、かまぼこ、ねぎ、お好みで紅しょうがを添えて盛り付けます。

【他具材】

棒かまぼこ・ピラガラ(ねぎ)・紅しょうが・コーレーグースー(唐辛子の泡盛漬け)など

【ひとくちメモ】

沖縄そばは小麦粉と塩、かん水で作られている。戦前のかん水の代わりに使われていたのが木灰。ガジュマルやデイゴなどを燃やしてできたものが木灰。

# 郷土料理教室レシピ

## もずくときゅうりのウサチ

●材料●約4人分

もずく・・・・・・・・・・100g

きゅうり・・・・・・・・・・1本

●酢・・・・・・・・・・大さじ2

●砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

●塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

《作り方》

- ① もずくはきれいに洗って、塩ぬきが必要な際は、塩抜きしてください。(ボウルでもずくを2~3回水洗いしたあと、15分ほど水につけるとできます・・塩蔵の具合にもよります) 塩抜き後、ザルにあげ水を切ります。
- ② ●の調味料は混ぜ合わせます
- ③ きゅうりは洗ってヘタをとり、薄切りにし軽く塩もみします。
- ④ ①と③、●の調味料を合わせて混ぜ、出来上がりです(\*^-^\*)冷やすとおいしいです♪

参考:「おきなわの味」 外間ゆき・松本嘉代子  
「琉球料理と食文化」新島正子・安次富順子

