

郷土料理教室レシピ°

へちまの味噌煮①（実習）

●材料●約4人分

へちま・・・・・・・・・・600～900g
木綿豆腐・・・・・・・・・・300～400g
かつおけずりぶし・・・・4～5g
みそ・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2



《作り方》

- ① へちまは皮をむいて洗ってから幅2センチの斜め切りにします
- ② 鍋にサラダ油を熱して、その中に①のへちまを入れて炒め、かつおのけずりぶしを入れて蓋をし弱火にして約10分ほどしたら味噌を入れます（汁気がないようでしたら少しだけだし汁を加えます）
- ③ ②に手で割った豆腐を入れてコトコト、弱火で煮ながら味をととのえて仕上げます。

ナーベラーンブシー②（実習）

●材料●約4人分

ナーベラー（へちま）・・・・750g～800g
豚肉（薄切り）・・・・・・・・130g～150g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ3
木綿豆腐・・・・・・・・・・300g
かつおだし（濃いめ）・・・・1カップ
赤みそ・・・・・・・・・・60g

《作り方》

- ① ナーベラーは皮をむき、厚めの斜め切りにします
- ② 豚肉は一口大に切ります（小間切れ肉なども良いです）
- ③ 鍋に油を熱し、②の豚肉を炒め、ナーベラーを入れて炒め、やわらかくなったところで豆腐を手でちぎり入れ、濃いめのかつおだしで溶いた赤みそを入れ、15分位煮立て仕上げます。

郷土料理教室レシピ°

タンナファンクルー（実習）

●材料●10～12個分

小麦粉・・・・・・・・・・140～150g

黒砂糖・・・・・・・・・・100g

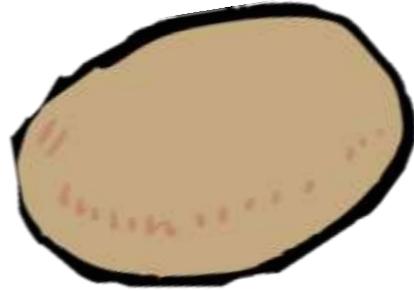
重曹・・・・・・・・・・小さじ1/2

水・・・・・・・・・・大さじ3

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

サラダ油・・・・・・・・・・適量

※小麦粉→薄力粉のことです



《作り方》

- ① 電気オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ② 小鍋に黒砂糖と水大さじ3を入れて、焦がさないように混ぜながらしっかり煮溶かし、冷まします（黒砂糖はビニールなどに入れて最初で砕いておくと溶けやすいです♪）
- ③ ボウルに小麦粉と重曹、塩をひとつまみ入れて軽く混ぜます。
- ④ ③に②の黒糖液を加えて、木べらなどでさっくりと混ぜます。
- ⑤ ④の生地がまとまってきたら、次は手でこねてひとまとまりの生地にします。
- ⑥ サラダ油を小皿などに適量用意します
- ⑦ 天板にオーブンシートをしきます
- ⑧ ⑤の生地を10～12等分、なるべく同じ大きさに最初でわけます
- ⑨ 手に油をしっかり塗って⑦で分けた生地を丸めて、形を作り天板にならべていきます（成形の仕方はデモンストレーションにて確認★）
- ⑩ ⑨をオーブンで10分～12分焼いて出来上がりです(*^-^*)

参照：『渡口初美・琉球料理』
「安田ゆう子の料理・沖縄料理」

沖縄市役所 市民健康課

★沖縄県保健医療福祉事業団助成事業★