

郷土料理教室レシピ°

豚三枚肉の煮つけ（実習）

●材料● 4～5人分

- (a) { 豚三枚肉・・・600g
かつおだし・・・1/2カップ
泡盛・・・3/4カップ
- (b) { 砂糖・・・1/2カップ
しょうゆ・・・1/2カップ



《作り方》

- ① 豚肉の皮目に熱湯をかけ、包丁で皮目の汚れをこそげとる
- ② 大きい鍋にたっぷりの水と豚肉を入れ火にかけ、約1時間30分くらいやわらかくゆで、1cm幅の7.5cm長さ（重箱の横の約1/3の長さに切る）
- ③ 鍋に（a）の調味料を煮立て、（b）の調味料を入れ、その中に②の三枚肉を入れ、落とし蓋をし、つや良くなるまで煮る。

※重箱用の豚肉は、三枚肉が形よくつめやすいです。

豚肉は赤身を使ってもよいのですが、法事の場合は三枚肉が使われます。一般的に豚三枚肉は、皮目を上に盛り付けますが、地域によっては、赤身が上で若い法事の時などに皮目を上に盛る場合もあります。

参照：「安田ゆう子の料理・沖縄料理」

郷土料理教室レシピ

シブインブシー（実習）

（とうがんのみそ煮）

●材料●5人分

とうがん・・・2kg

豚肉・・・・・・・・・・150g

肉だし・・・・・・・・・・1/2～1カップ

みそ・・・・・・・・・・50g

油・・・・・・・・・・大さじ2

《作り方》

- ① とうがんは種とわたを取って、皮をむいて3～4センチ角に切り、米のとぎ汁でゆでて洗っておく。
- ② 豚肉はゆでてひと口大の薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して豚肉を炒め、とうがんを入れて全体に油がゆきわたったら豚だしで溶いたみそを入れ、味がなじむまで煮込む。
- ④ 香りづけにわけぎを4cm長さに切って加える。

参照：「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

