



チデークニ（島にんじん）と鶏肉のお汁（実習）

●材料●約4名分

おつゆ用ぶつ切り肉・・・600g

水・・・・・・・・・・4カップ（調整しながら）

島にんじん・・・・・・・・・・200g

塩・・・・・・・・・・小さじ1（～1/2 味見をして足します）

醤油・・・・・・・・・・小さじ1～（～1/2 〃）

青ねぎ・・・適宜

※塩としょうゆは味見をしながら調整



《作り方》

- ① 島にんじんは斜め切り、青ねぎは小口切りにします。
- ② 鶏肉、島にんじん、分量の水を強火にかけて沸騰したら、あくを取ったあと中弱火にします。（アクや脂は都度浮いてきます。丁寧に取り除いてください）鶏肉がやわらかくなるまで煮て塩を入れ、更にしばらく煮たらしょう油を落として仕上げます。
（1時間ほど煮ますが、出来上がり分量の水分を保つよう、都度水を足します）
- ③ ②を器に盛り付け、青ねぎをちらして温かいうちにお召し上がりください(^_^)

タンナファンクルー（実習）



●材料●10～12個分

薄力粉・・・・・・・・・・140～

粉黒糖・・・・・・・・・・100g

重曹・・・・・・・・・・小さじ1/2

水・・・・・・・・・・大さじ3

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・適量

《作り方》

- ① オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ② 小鍋に粉黒糖と水大さじ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。
- ③ ボウルに薄力粉と重曹、塩をひとつまみ入れて軽く混ぜます。（軽くふるう）
- 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、天板にオーブンシートをしきます
- ⑦ ⑤の生地を12等分、なるべく同じ大きさに最初でわけます

郷土料理教室レシピ

- ⑧ 手に油をしっかりと塗って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
- ⑨ ⑧をオーブンで10分～12分焼いて出来上がりです(*^-^*)

クブイリチー（実習）

●材料●約6人分

- 豚三枚肉・・・・・・・・・・150g
切りこんにゃく・・・・・・・・100g
サラダ油（豚肉・こんにゃく炒め用）・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3
■泡盛・・・・・・・・大さじ2
■砂糖・・・・・・・・大さじ2
刻み昆布（乾燥）・・70g
サラダ油（昆布炒め用）・・大さじ1
かつおだし汁・・・・400mL
豚だし汁・・・・400mL
かまぼこ（赤）・・50g（最後に入れます）
みりん・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・少々



《作り方》

- ① 茹でた三枚肉を0.5mm厚さに切り、さらに縦に細長く切ります。
- ② 赤かまぼこも細めの短冊切りにします。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうゆを「じゅっ」と焼き、■を入れて煮立たせ、三枚肉と切りこんにゃくを炒め、味を浸透させたらいったん取り出します。
- ④ ③で残った煮汁にサラダ油を大さじ1加えて、水で戻した刻み昆布を炒め、だし汁（豚だし+かつおだし）を2～3回にわけて加え、おとしぶたをして煮ます。30分～40分かかります。
- ⑤ 昆布がやわらかくなってきたら、④に③を加えます。
- ⑥ さらに10分ほど煮込んだらみりんを加えて、さらに昆布が柔らかくなるまで煮込んで、⑤の赤かまぼこを加え、最後に塩で味を調べて出来上がりです。
- ※だし汁を足しながらしっとりと仕上げるようにしてください。
- ※強火になりすぎないように気をつけてください。（中弱火程度で煮込みます）

郷土料理教室レシピ

沖縄市役所 市民健康課 健康推進係
沖縄県保健医療福祉事業団助成事業