



チンヌクジューシー（里芋入り炊き込みごはん）

●材料●4人分

米・・・・・・・・・・2カップ

豚三枚肉・・・・・・・・150g

人参・・・・・・・・・・50g

干し椎茸・・・・・・・・2枚

チンヌク(里いも)・・・200g

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

■豚だし汁・・・1カップ

■かつおだし・・・・・・・・1と1/2カップ

■塩・・・・・・・・・・小さじ1強

■酒・・・・・・・・・・大さじ1

■しょう油・・・・・・・・大さじ1と1/2

■みりん・・・・・・・・・・小さじ2

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で茹でて、5mm角に切ります。
3. 人参、椎茸も5mmの角切り。
4. チンヌク（里いも）は皮をむき、1.5cm角に切ります（さっと下茹でしても良いです）
5. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉・人参・チンヌク・干しいたけを入れて炒めます。
（塩をひとつまみ入れていためると味がしみやすくなりますく分量外）
6. 炊飯器①の米、⑤、■の調味料を入れ混ぜ、普通に炊きます。
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。

イナムドゥチ（実習）

●材料●4～5人分

豚三枚肉・・・・・・・・・・180g

椎茸（乾）・・・・・・・・・・2枚

切りこんにゃく・・・・・・・・100g

カステラかまぼこ・・・・100g

豚だし+鰹だし・・・・・・・・5カップ

白みそ（甘口）・・・・・・・・100g（～130g）



郷土料理教室レシピ

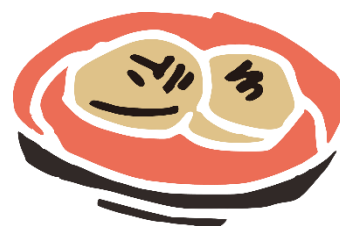
《イナムドゥチ作り方》

- ① 豚三枚肉は丸ごとゆでて茹で汁に浸したまま粗熱をとり、5 cm長さの短冊に切ります。
- ② 椎茸は水にもどして石づきを取り、干切りに切ります。
- ③ こんにゃくは熱湯で2分ほど茹でます。
- ④ カステラかまぼこも5cm短冊に切ります。
- ⑤ 鍋に分量の豚だし+鰹だしを入れて火にかけ、沸騰したらかまぼこ以外の材料を全部入れて煮ます。時折アクが出てきたら取り除いてください。
- ⑥ 火が通ったらカステラかまぼこをいれて、白みそを溶き入れます。
※白みそは甘口を使用しますが、もし手に入らない場合は「いなむどうち用のみそ」をご利用ください。みその種類によってみそ量を調整してください。

ちんすこう（琉球菓子）

●材料●12個分

1. 小麦粉・・・100g
2. グラニュー糖・・・80g
3. 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にふるった小麦粉を加え、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。

※季節のウサチも作りました（モーウイともずくのウサチ）



郷土料理教室レシピ

沖縄市役所 市民健康課