



カシチャー（赤飯）

●材料●約6人分

もち米・・・・・・・・・・4カップ（600g）

ゆで小豆缶・・・・・・・・・・1缶（230g）

小豆缶ゆで汁＋水・・・・・・・・炊飯器目盛り4まで

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

■黒ゴマ塩（黒いりごま大さじ1＋塩少々）適宜

《作り方》

- ① 炊飯器に洗ったもち米と、小豆のゆで汁を入れ、炊飯釜のおこわの目盛り4になるまで水を加え、30分浸水させます。
- ② ①に小豆と塩を入れ、軽く混ぜ炊飯します。
- ③ ②が炊き上がったら、手早く冷ましてツヤをだし、■ゴマ塩をふりかけてできあがりです。



クーブイリチャー（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 豚三枚肉は丸ごと1時間半ほどゆでて茹で汁に浸したまま粗熱をとります。



郷土料理教室レシピ

- ② 粗熱をとった三枚肉を 0.5mm 厚さに切り、さらに縦に細長く切ります。
- ③ 切りこんにゃくはさっと湯通しします（あく抜き不要の場合は湯通ししなくて大丈夫）
- ④ 刻み昆布は 20 分～30 分、たっぷりの水でもどし、ざるにあげます。
- ⑤ 赤かまぼこも細めの短冊切りにします。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、しょうゆを入れて「じゅっ」と焼き、■を入れて煮立たせ、②の三枚肉と③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。
- ⑦ ⑥で残った煮汁にサラダ油を大さじ 1 加えて、④の昆布を炒め、豚だし汁とかつおだしを合わせたものを 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。
- ⑧ 昆布がやわらかくなってきたら、⑦に⑥を加えます。
- ⑨ さらに 10 分ほど煮込んだらみりんを加えて、昆布が柔らかくなるまで煮込んだ⑤の赤かまぼこを加えて 1～2 分ほど煮込み、最後に塩を加えて味を調えて出来上がりです。

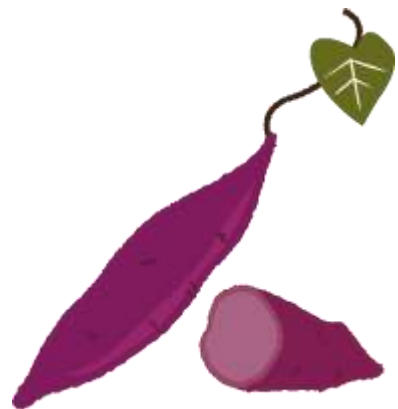
※昆布がカラカラにならないようにだし汁を足しながらしっとりと仕上げるようにしてください。

※強火になりすぎないようにきをつけてください。（中弱火程度で煮込みます）

ソム（芋）クジアンダギー（実習）

●材料●約 4～5 人分

茹で芋・・・・・・・・・・300g
（さつまいも・紅芋など）
いもくず・・・・・・・・・・1カップ（140g）
タピオカ粉・・・・・・・・・・1/2カップ（70g）
かつおだし・・・・・・・・・・150mL
にら・・・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・・・小さじ2
揚げ油・・・・・・・・・・適量



※皮付き 400g の芋の皮をむくと 360g になる。紅芋などの芋は廃棄率 0.9%。

郷土料理教室レシピ

【作り方】

1. 芋は洗って、皮をむき、ゆでつぶしやすい大きさに切り、水に5～10分ほど水にさらしてアクをぬきます。
2. 水にさらした芋をたっぷりの湯でやわらかく茹でて（蒸す場合は20分～30分程度）、熱いうちにつぶします。（裏ごしすると滑らかな仕上がりになります）
3. にらは洗って3～5mmくらいに切っておきます
4. 分量のかつおだし汁に塩小さじ2を溶かしておきます
5. ボウルに芋くずとタピオカ粉を入れて、4を少しずつ加えながら練り混ぜ、その中に2の芋と3のにらを混ぜ合わせます
6. 揚げ油は170℃程度に熱しておきます
7. 5の生地は耳たぶより少しかための生地に仕上げ、生地をちぎりとり、小判型に形を軽く整えたら3本指で指の形を入れて、揚げていきます。軽く浮き上がってきたら裏返して1分ほど揚げ、バットにあげます。

※いもくずや芋の種類によって、水分量が変わります。かつおだし（水）の分量を調整することも可能です。最終的な生地のしあがりのやわらかさは「耳たぶ」程度にしてください(*^-^*)

※ソムクジアンダギーは冷えると固くなり、味が落ちるので温かいうちにお召し上がりください。

※砂糖味にする場合はかつおだしを水にして砂糖を80g程度加えます（二うは加えません）

参考：食品と料理「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 健康推進係
沖縄県保健医療福祉事業団助成事業