



AZABU

KITCHEN

ご当地

2021-6

— 麻生病院栄養科 —



沖縄料理

●沖縄風炊き込みご飯＝クファージュシー
 沖縄では、祝い事などに欠かせない一品です。
 家庭料理でもあり、スーパーやコンビニなどでは、
 クファージュシーのおにぎりがあります。

●ゴーヤチャンプルー

沖縄野菜の代表と言ってもよい「ゴーヤ」
 沖縄のゴーヤは歯ごたえがシャキシャキしており、
 苦みだけでなく、旨味が詰まっています。
 また、ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれます。
 他の野菜と比べ、加熱しても壊れにくいビタミンCです。
 ビタミンCは、心身のストレスや疲労を回復する働きが
 あります。さらに、ビタミンCには抗酸化作用があり、
 動物性食品と一緒に食べることで抗酸化力が高まります。

●クファージュシーの作り方

【材料 2人分】

米	1合
豚バラ肉	80g
干椎茸	1〜2個
(戻して、千切り)	
A 赤板蕪餅(拍子切り)	30g
長葱(みじん切り)	40g
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1
B 薄口醤油	大さじ1
酒	小さじ2
塩	適量
だし汁	適量
ごま油	小さじ1/4
白髪葱	適量

【作り方】

- ①Aを炒め、Bを加えて味をつける。
- ②米に①とだし汁を炊飯器の1合のラインまで加え、炊く。
- ③炊きあがりに、ごま油を加え混ぜる。
- ④③を器に盛り、白髪葱をのせ完成。



★ゴーヤの苦みを緩和するための方法

- ①苦みのマイルドな沖縄産すんぐり型を選ぶ
- ②水にさらす(長時間さらすとビタミンCが溶け出してしまう)
- ③塩もみする
- ④薄切りにする
- ⑤油をよく吸収させる
- ⑥しっかりした味付けをする



沖縄風炊き込みご飯
 (クファージュシー)
 7月26日

- ・沖縄風炊き込みご飯 (クファージュシー)
- ・ワンタンスープ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・紫玉葱ともずくの和え物



担当者
 より
 ひとつこと

普段の食事や季節の行事にも食べられる、肉や野菜の入った沖縄の炊き込みご飯です。沖縄の言葉で「クファ」は「固い」、「ージュシー」は「雑炊」を意味するため、昔は固めの雑炊だったそうです。また、チャンプルーに入っている夏が旬のゴーヤは疲労回復を助けてくれます。30℃を超える日が続く北海道で沖縄の味をぜひお試しください！