




# AZABU KITCHEN

ご当地

2023-7

麻生病院栄養科

## 沖縄風 炊き込みご飯 7月24日

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

# 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 】

#### 【 作り方 】

	米	1合
A	豚バラ肉	80g
	干椎茸 (戻して、千切り)	1～2個
	赤板蒲鉾 (拍子切り)	30g
	長葱 (みじん切り)	40g
B	サラダ油	小さじ1
	みりん	大さじ1
	濁口醤油	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

- ① A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。
- ④ ③を器に盛り、白髪葱のをせ完成。



### ★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ずんぐり型を選ぶ
- 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



担当者  
より  
ひとこと

本日は沖縄県のご当地メニュー「クファージュシー」を提供しました。  
札幌市内でも30℃を超える真夏日が連日続いています。そんな暑い夏の日には、クファージュシーやゴーヤを食べて沖縄感を満喫しちゃいましょう!!