



～贈り物～ 麻生便

2020-10

ご当地

麻生北見病院
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。

耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科

沖縄県
「沖縄風炊き込みご飯」
7月27日

- ・沖縄風炊き込みご飯
- ・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

●クファージュシーの作り方

【材料 2人分】

【作り方】

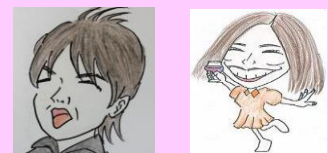
	米	1合
A	豚バラ肉	80g
	干椎茸 (戻して、千切り)	1～2個
	赤板落葵(拍子切り)	30g
	長葱(みじん切)	40g
	サラダ油	小さじ1
B	みりん	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	酒	小さじ2
	塩	適量
	だし汁	適量
	ごま油	小さじ1/4
	白髪葱	適量

- 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しっかりと味付けをする



担当者よりひとこと

夏を代表する野菜のひとつでもあるゴーヤは栄養豊富で、β-カロテンやビタミンCを豊富に含み、抗酸化作用により体が受けるダメージを軽減させ、疲労回復の効果が期待できるとされ、疲れが溜まりやすい今の時季こそ摂りたい栄養素です。