



～贈り物～ 麻生便

2021- 8

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。

●クファージュシーの作り方

【 材料 2人分 】

【 作方 】

	米	1合
A	豚バラ肉	80g
	干椎茸 (戻して、千切り)	1～2個
	赤梗落葵(拍子切り)	30g
	長葱(みじん切)	40g
B	サラダ油	小さじ1
	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炊きあがりこ、ごま油を加え混ぜる。
- ④③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



沖縄県
「沖縄風炊き込みご飯」
7月26日

- ・沖縄風炊き込みご飯
- ・ワンタンスープ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・紫玉ねぎと
もずくの和え物



担当者よりひとこと

豚バラ肉や椎茸の旨味などがぎゅっと詰まった炊き込みご飯です。仕上げにごま油を加えることで香りが立ちます。具材を炒めて、米と調味料を合わせて炊くだけの簡単レシピです♪