



# AZABU

# KITCHEN

ご当地

2023-8

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
	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  
7月25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
- ・紫玉ねぎとわかめの和え物



担当者  
より  
ひとこと

クファージュシーは豚肉を加えて炊くため、程よい油気によってツヤよく仕上がるのが特徴です。

沖縄の郷土料理ともいえる一品で、もともとは行事やお祝いに欠かせない料理でしたが、近年では家庭料理としても親しまれています。