




AZABU KITCHEN

ご当地

2020-10

— 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。

沖縄風炊き込みご飯
(クファージュシー)
7月27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

●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	1～2個
	(戻して、千切り)	
	赤板蒲鉾 (拍子切り)	30g
B	長葱 (みじん切り)	40g
	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	

- 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



担当者
より
ひとこと

クファージュシーは沖縄で愛される定番の料理です。豚肉や椎茸などの旨味がしっかりと感じられ、やみつきのこと間違いなしです!! 「クファ」とは沖縄の方言で「硬い」という意味です。「ージュシー」は「炊き込みご飯」。対して「ボロボロージュシー」という料理もあります。「ボロボロ」は柔らかいという意味なので、こちらは「おじや」や「雑炊」として使われます。