



日本一の長寿を誇る沖縄の自慢の家庭料理。
 今月は琉球の地ならではの豚肉、野菜、海藻、黒糖を使ったごちそうを紹介します。

(材料 4~5人分)

スペアリブ	1kg
しょうが(薄切り)	大1/2片
酒	1/2カップ
泡盛	1/2カップ
水	1/4カップ
しょうゆ	大さじ4
きびこ	大さじ4
みりん	大さじ2
青ネギ(小口切り)	約1/3束



ソーキ煮

(つくり方)

- 1 深鍋にスペアリブが被る位の水を入れて煮立て、一度茹でこぼす。
- 2 (1)に被る位の水、しょうがを入れて火にかける。煮立ったらアクを取り、火を弱めて肉に竹串がスッと通るまで茹でる(約2時間)
 *圧力鍋を使用する場合-水3カップで15~20分。
 肉が柔らかくなったら取り出し、茹で汁は取っておく。
- 3 中華鍋に(A)と茹で汁1/2カップ、スペアリブを入れて煮立て、ときどき汁を回しかけながら20分ほど煮絡める。
- 4 肉を取り出し、フライパンで香ばしく焼き色を付ける。仕上げに(3)の煮汁1/2カップを加えて絡める。
- 5 大皿に盛り付け、(1)の茹で汁を適量かける。青ネギをいっぱい散らして出来上がり。

おまけレシピ♪ 沖縄そば

- 1 ソーキの茹で汁に酒1/3カップ入れ、アルコールをとばす。カツオ節ひとつかみ入れ、火を止めてしばらくおく。
- 2 (1)を網でこし、別鍋に移して温め、めんつゆ等で調味してスープを作る。
- 3 別鍋で沖縄そばを茹でる。
- 4 どんぶりにスープを張り、そばを入れる。ソーキ煮、青ネギ、紅シヨウガ等をのせて出来上がり♪

(材料 4人分)

ゴーヤ	1本
スパム	1/2缶
木綿豆腐	1丁
たまご	2個
泡盛	適量
塩	適宜
ごま油	適宜



ゴーヤチャンプル

(つくり方)

- 1 豆腐は水切りをして、1cm幅に切る。ゴーヤは縦半分に切り、ワタをかき出し、5mm幅に切る。スパムは1cmの拍子切りにする。
- 2 中華鍋にごま油を熱して、豆腐を入れたら両面を焼き、取り出す。
- 3 続けてスパムを加えて炒め、取り出す。
- 4 (3)の鍋を再び熱し、ごま油を馴染ませ、ゴーヤを加える。塩をふってゴーヤが色鮮やかになれば泡盛を適量ふり入れる。
- 5 豆腐とスパムを戻し入れ、混ぜ合わせ、仕上げに溶き卵を回しかけ、ざっと混ぜたら火を止めて取り出し、出来上がり。

(材料 2人分)

にんじん	大1本
塩	ひとつまみ
ツナ缶(フレーク)	小1缶
たまご	1個
鰹だしの素(顆粒)	適宜
グレープシードオイル	〃



人参しりしり

(つくり方)

- 1 人参は皮をむき、スライサーでしりしり(細切り)する。塩、ひとつまみで軽く塩もみし、そのまま2~3分おく。
- 2 フライパンに油を熱して人参を入れて中火で炒め、少し蓋をする。人参が少ししんなりしてきたらツナ缶を加えて混ぜ、鰹だし、塩で調味する。
- 3 軽く溶いた卵を回しかけ、混ぜずに卵が固まるまでいじらない。
- 4 卵が固まれば取り出し、出来上がり。

(材料 4~5人分)

もずく	200g
水	4カップ
和風だし	適量
味噌	〃
みょうが(小口切り)	適宜



もずくのみそ汁

(つくり方)

- 1 もずくは水(分量外)につけ10分ほど塩抜きする。もずくが長ければ刻む。
- 2 鍋に水+和風だしを煮立て、味噌を溶き入れて調味する。
- 3 お椀に味噌汁を入れ、もずくを適量入れる。みょうがを乗せて出来上がり。

(材料 4人分)

白玉粉	大さじ1
砂糖	大さじ3
水	2/3カップ
薄力粉	100g
きなこ	1/2カップ
きびこ	大さじ5
黒蜜	適宜
グレープシードオイル	適宜



ちんぴん

(つくり方)

- 1 ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、さっと混ぜる。水2/3カップを少しずつ注ぎ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2 滑らかになったら薄力粉の半分を加えて混ぜ、残りの粉も少しずつ加えて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。余裕があれば20~30分生地を落ち着かせる。
- 3 ホットプレートに油-少々をよく馴染ませ、(2)の生地を大さじ2ほど流し、スプーンの底で10x14cmの長方形にのぼす。表面が固まったら裏返して、さっと焼いて取り出し、冷ます。残りの生地も同様に焼く。焼いた生地は乾かないように重ねて、布巾をかけておく。
- 4 別のボウルにきびこ+きなこを混ぜておく。
- 5 (3)の生地が完全に冷めたら黒蜜を適量、全面に塗り、(4)を大さじ1、5ほどのせて広げる。手前からくるくる巻き、巻き終わりを下にして、5分ほど馴染ませ、1本を3つに切り揃える。上からきなこをかけていただきます♪