

## 10月の食育の日の献立 「沖縄県の郷土料理」 イナムドゥチ



今月は、食育の日の献立で、沖縄県の郷土料理を紹介します。

ターンムは、さといもの唐揚げ、クーブイリチーは昆布の炒め煮のことです。

沖縄の代表的な料理である「イナムドゥチ」は、「猪ムドゥチ」がなまって「イナムドゥチ」と言われるようになりました。

「イナムドゥチ」の「イナ」は、「猪肉(ししにく)」のこと、「ムドゥチ」は、「もどき」という意味です。

「もどき」は模造品ということで、日本の料理名に「がんもどき」というのがありますが、そのもどきのことです。

これは、沖縄料理(琉球料理)が、いろいろな形で日本料理の影響を受けていることを物語っていることを表しています。

昔は、沖縄全島に猪がいたことから、猪を中心とした料理が食べられていました。

この「イナムドゥチ」もそうです。しかし、次第に豚肉が使われるようになりました。

豚肉やしいたけ、豆腐、油揚げなどを使い、白味噌で仕上げた具たくさんの味噌汁です。「クーブイリチー」や「ターンム」も「イナムドゥチ」と同様に、お祝い事の際には、欠かせない料理として食べられています。

沖縄県の食文化から生まれた料理を、味わって食べてください。



令和3年10月20日(水)実施



材料	4人分量(g)	作り方
<b>【イナムドウチ】</b>		
豚もも肉	80	① 豚もも肉はせん切り、干しいたけはもどしてせん切り、油揚げは短冊切り、豆腐は拍子木切り、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切り、春雨はゆでて3cmカット、玉ねぎはスライス切りにする。 ② 豚骨スープにぶた肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎを入れて煮る。 ③ 材料に火が通ったら、油揚げ、さらに豆腐と春雨を入れ、味噌を加え味をととのえる。 ④ 最後に、葉ねぎを加えて仕上げる。
干しいたけ	2.5	
油揚げ	20	
豆腐	80	
にんじん	30	
葉ねぎ	12	
春雨	16	
たまねぎ	80	
白味噌	50	
豚骨スープ	適量	

