

## 9月の食育の日の献立 「沖縄県の郷土料理」

### クファージュシー

今月は、沖縄県の郷土料理を紹介します。

沖縄県は長寿の県として知られていますが、その秘訣は豚肉や豆腐、野菜や海藻などをたくさん食べることや、塩分をおさえた食習慣にあります。「クファージュシー」は、豚肉や昆布を使った沖縄の炊き込みご飯です。法事やお祝い事、冬至の日には欠かせない沖縄料理です。




付け合わせは、もやしを中心としたマーミナ（もやし）チャンプルー（炒め物）です。「チャンプルー」とは、沖縄の方言で混ぜこぜにしたという意味があります。他にはゴーヤの入った「ゴーヤチャンプルー」やそうめんが入った「ソーミンチャンプルー」がよく知られています。

本来は沖縄県独特の硬い島豆腐を使いたいのですが、手に入りにくいので、給食では代わりに生揚げを使います。

沖縄県で食べ継がれてきた郷土料理を味わって食べましょう。



9月17日（木）実施

材料	4人分量 (g)	作り方
<b>【 クファージュシー 】</b>		
米	260	① 米はといで30分以上浸水する。ザルにあげて水気をる。 ② 削り節でだし汁を作る。 ③ 豚骨スープを作る。(粉末スープでも可) ④ ぶた肉を炒め火が通ったら、ごぼう、にんじん、刻み昆布を加えて炒める。②と調味料を加えて煮る。 ⑤ 炊飯器に①と④の煮汁、豚骨スープで規定の水分量にして炊飯する。 ⑥ 炊き上がったごはんに具と茹でたいんげんを加え混ぜる。(いんげんのほか、青みとしてねぎや小松菜など自由に)
麦	12	
ぶた肉こま	60	
ごぼう	40(ささがき)	
にんじん	40(せんぎり)	
刻みこんぶ	5(戻して2cm)	
いんげん	50(斜め切り2cm)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
油	4	
しょうゆ	10	
酒	4	
塩	2	
みりん	5	
削り節	4	
豚骨スープ	適量	

