

10月 沖縄県の郷土料理 【イナムドゥチ】

今月の食育の日の献立は、沖縄の代表的な料理である「イナムドゥチ」を紹介します。

「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、次第にぶた肉が使われるようになりました。

ぶた肉やしいたけ、豆腐、油揚げなどを使い、白みそで仕上げた具たくさんのみそ汁です。

沖縄県の食文化から生まれた料理を、味わって召し上がってください。



材料	4人分量 (g)	作り方
【イナムドゥチ】		
豚もも肉せん切り	80	① 豚骨と野菜くずでガラスープを作る。 ② 干しいたけはせん切り、油揚げは油抜きし短冊切り、豆腐はさいの目切り、小ねぎは小口切り、玉ねぎはスライスに切る。 ③ 春雨は2cmの長さに切る。 ④ だし汁に豚肉、干しいたけ、玉ねぎを入れて煮る。 ⑤ 材料に火が通ったら、油揚げを入れ、豆腐と春雨も入れる。 ⑥ 溶いた味噌を加えて味をととのえる。 ⑦ 最後にこねぎを加えて仕上げる。
干しいたけ	2	
油揚げ	20	
豆腐	120	
こねぎ	8	
春雨	16	
玉ねぎ	60	
白味噌	40	
豚骨	40	
野菜くず	適量	
水	400	

