

7月 沖縄県の郷土料理【イナムドゥチ】

今日は、食育の日の献立、沖縄県の
郷土料理を紹介します。



令和5年7月13日(木)実施

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だくさんのみそ汁です。「クーブイリチー」や「ターンム」も「イナムドゥチ」と同様に、お祝い事の時には、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。

材料	4人分量(g)	作り方
【イナムドゥチ】		
豚もも肉	80	① 豚もも肉、干し椎茸、にんじんは、せん切り。油揚げは短冊切り、豆腐は拍子木切り、葉ねぎは小口切り、春雨は3cmカットにする。 ② 豚骨スープにぶた肉、干しいたけ(もどす)、にんじんを入れて煮る。 ③ 材料に火が通ったら、油揚げ、さらに豆腐と春雨(ゆでる)を入れ、みそ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。
干し椎茸	3	
油揚げ	20	
豆腐	80	
にんじん	30	
葉ねぎ	12	
春雨	16	
玉ねぎ	80	
白味噌	48	
豚骨スープ	適量	

