

# 7月 日本味めぐり

## ～ 沖縄県 ～



沖縄県は日本のもっとも南にあり、大小160くらいの島々が太平洋に南北に連なっています。古くから交流のあった日本、中国、東南アジアなどの影響を受けた料理が発達しました。野菜、海藻や魚、豆腐、豚肉を組み合わせた料理は、健康食だと言われています。

### メニュー

ジューシー  
(炊き込みご飯) 牛乳  
ゴーヤチャンプルー  
海藻サラダ  
もずくスープ  
マンゴータルト

### 郷土の料理



**\*ジューシー**  
豚肉と人参、かまぼこ、干しいたげが入った炊き込みご飯。



**\*ラフテー**  
琉球王朝の宮廷料理だった豚の角煮。

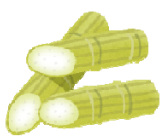


**\*ゴーヤチャンプルー**  
夏の日常のおかずとして作られる。ゴーヤの苦みが食欲を刺激するといわれる。

**\*ナーベラーンブシ**  
野菜と豆腐のみそ味の煮物。ナーベラーを使って作るのが、ナーベラーンブシ。



### 有名な農産物



さとうきび



ゴーヤ



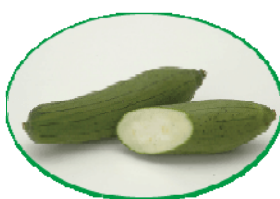
パイナップル



マンゴー



**\*島豆腐**  
一晩、水につけた大豆をすりつぶして布でこし、にがりを入れて固める。1丁の重さが1Kgほどもある。



**\*ナーベラー(へちま)**  
花が開いてから2週間頃の若い実を、みそ煮、炒め物、汁ものなどにする。



**\*もずく**  
沖縄では養殖が盛んで、全国の生産量の大半をしめている。酢の物やジューシーの具にする。



**\*さとうきび畑**



### 郷土の食材

**\*紅芋**  
お菓子の材料として人気のある赤紫色の紅芋は、沖縄県中部の読谷村の特産品。

**\*黒糖**  
さとうきびを圧搾機でしぼり、そのしぼり汁を煮詰め、石灰を加えて固めると黒糖ができる。

**\*ゴーヤ**



**\*若い実の  
パイナップル**

**\*フーチバー  
(よもぎ)**



**\*ンジャナ  
(苦菜)**





