



AZABU KITCHEN

ご当地

2025-10

麻生病院栄養科

沖縄風炊き込みご飯

7月14日



- ・ 沖縄風炊き込みご飯
- ・ ワンタンスープ
- ・ ゴーヤチャンプルー
- ・ 紫玉ねぎともずくの和え物



沖縄料理

● 沖縄風炊き込みご飯 = クファージュシー

沖縄では、祝い事などに欠かせない一品です。家庭料理でもあり、スーパーやコンビニなどでは、クファージュシーのおにぎりがあります。

● ゴーヤチャンプルー

沖縄野菜の代表と言ってもよい「ゴーヤ」
沖縄のゴーヤは歯ごたえがシャキシャキしており、苦みだけでなく、旨味が詰まっています。
また、ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれます。他の野菜と比べ、加熱しても壊れにくいビタミンCです。ビタミンCは、心身のストレスや疲労を回復する働きがあります。さらに、ビタミンCには抗酸化作用があり、動物性食品と一緒に食べることで抗酸化力が高まります。

● クファージュシーの作り方

【 材料 2人分 】

米	1合
豚バラ肉	80g
干椎茸	1~2個
(戻して、干切り)	
A 赤板蒲鉾 (拍子切り)	30g
長葱 (みじん切り)	40g
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1
B 薄口醤油	大さじ1
酒	小さじ2
塩	適量
だし汁	適量
ごま油	小さじ1/4
白髪葱	適量

【 作り方 】

- ① Aを炒め、Bを加えて味をつける。
- ② 米に①とだし汁を炊飯器の1合のラインまで加え、炊く。
- ③ 炊きあがりに、ごま油を加え混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、白髪葱のをせ完成。



★ ゴーヤの苦みを緩和するための方法

- ① 苦みのマイルドな沖縄産ずんぐり型を選ぶ
- ② 水にさらす (長時間さらすとビタミンCが溶け出てしまう)
- ③ 塩もみする
- ④ 薄切りにする
- ⑤ 油をよく吸収させる
- ⑥ しっかりした味付けをする

