

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★にんじんしりしり★



平成28年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは、沖縄の方言で『千切り』という意味です。また、スライサーを使うときの「すりすり」という音から名前がついたとの説もあります。まぐろフレークと一緒に炒めているので、にんじんが食べやすくなっています。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
にんじん	120	1本～1本半	千切り
じゃがいも	90	1個	千切り
まぐろフレーク	40		
卵	40	1個	溶いたもの
サラダ油	4	小さじ1	
和風だしの素 (粉末)	2.5	小さじ1	
しょうゆ	3	小さじ1/2	
塩	少々		
こしょう	少々		

〈作り方〉

- ① じゃがいもは切ったら水にさらし、でん粉を洗い流す。
- ② フライパンに油をしき、にんじんを炒める。
- ③ にんじんがやわらかくなってきたら、じゃがいもも入れて炒める。
- ④ じゃがいもがすきとおってきたら、シーチキンを入れて炒める。
- ⑤ 和風だし・しょうゆ・塩・こしょうを入れていき、味を調える。
- ⑥ 溶き卵を入れて炒め、卵にしっかり火を通す。



沖縄の食 豆知識



沖縄では、琉球と呼ばれた時代から、中国や東南アジア、朝鮮、日本と行き来していたことから、食生活も影響を受けてきました。特に影響が大きかったのは中国で、豚肉中心の料理が発達しました。他にも、とうふ、昆布を使った料理や、チャンプルー、沖縄そばなど、わたしたちの身近な食事にも影響を与えています。

沖縄の伝統的な料理は、生活の知恵を活かした物で、食材の値段や栄養がバランスよく整えられたものだといわれています。沖縄の方言で食べもののことを「クスイムン (薬になるもの)」や「ヌチグスイ (命の薬)」と言います。どちらも、食事は病気を治すものだと考えられていて、大切にされています。わたしたちも、毎日の食事を大切にしていきたいですね！

