

# 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～

### ★ジューシー★



夏を感じよう！

～沖縄の郷土料理～

「ジューシー」とは、沖縄地方の炊き込みご飯のことです。沖縄では、冷や飯を雑炊にして食べることが多く、「そうすい」がなまって「ジューシー」と呼ばれるようになったそうです。今では、おめでたい席や、季節の行事で、家族の健康などを願ってふるまわれることもあるそうです。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
米	300	2合	洗しておく
麦	20		
豚ばら肉	80		短冊切り
にんじん	30	1/4 本	いちょう切り (小)
さつま揚げ	40		短冊切り
刻み昆布	3		水で戻す
長ねぎ	30	約 10cm	小口 or みじん切り
油	4	小さじ 1	
和風だし	4	小さじ 1	
本みりん	6	小さじ 1	
濃口しょうゆ	16	大さじ 1	
塩	2	小さじ 1/3	
水	80		

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ② にんじんを入れてしっかりと炒める。
- ③ ②にさつま揚げと昆布を入れ、和風だし、みりん、しょうゆ、水を入れて煮る。
- ④ ねぎを加え、塩で味を調える。(煮汁は濃いめに作る。)
- ⑤ ④の煮汁と具を分けておく。
- ⑥ 米と麦を入れた炊飯釜に煮汁を入れ、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。
- ⑦ ごはんが炊きあがったら、⑥の具を混ぜ合わせて、完成！

### 沖縄の県魚 『グルクン』

沖縄地方のサンゴ礁がきれいな海でよくとれる魚です。和名では「たかさご」と呼ばれており、私たちにはなじみがないかもしれませんが、沖縄では練り製品となったり、唐揚げにしたり、よく食べられています。給食では、竜田揚げにして提供することが多いです。