

● 沖縄ごはんクアジューシー

栄養成分 1人分

エネルギー	476kcal
たんぱく質	12.5g
カルシウム	36mg
食塩相当量	1.4g

材料 4人分

《混ぜごはん》

炊きたてのごはん 2合分

【具】

ハムの薄切り	1枚
にんじん	20g
ちくわ	1本
細切りこんぶ	10g
サラダ油	小さじ1/2
水	1/2カップ
豚の角煮(下記)の煮汁	大さじ3~4

《豚の角煮(作りやすい分量)》

豚バラかたまり肉	500g
長ねぎの斜め切り	40g

【A】

しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
みりん	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ2
塩麴	小さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1/2

小ねぎの小口切り	少々
----------	----



作り方

- 1 豚の角煮を作ります。フッ素樹脂加工の鍋を熱して豚肉の表面をこんがり焼き、豚肉が隠れるまで水を入れ、長ねぎを加えます。沸騰したら弱火にして1時間半ほど茹で、表面に浮いた脂を取り除きます。【A】を加えてオーブンシートなどで落とし蓋をし、さらに30分ほど煮込みます。
- 2 (※圧力鍋を使うときは、豚肉と長ねぎと水1カップ、【A】を入れて蓋をし、20分ほど煮込みます。圧力鍋によって煮込み時間は調整してください)
- 3 火を止めて粗熱が取れるまでそのままおき、浮いた脂があれば取り除いてから、食べやすい大きさに切り分けます。
- 4 混ぜごはんを作ります。ハムとにんじんはせん切りにし、ちくわは縦半分に切ってから薄切りにします。細切りこんぶは水で戻し、よく洗っておきます。
- 5 フライパンにサラダ油を熱して③を炒め、水と豚の角煮の煮汁を加えて汁気がなくなるまで煮詰めます。
- 6 ごはんに④を混ぜ、味が薄いときは豚の角煮の煮汁をさらに加えて調整してから、器に盛ります。小ねぎをあしらひ、②を添えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

トロトロの豚の角煮を添え、さらに豚の角煮の煮汁をごはんの味つけにも利用して、うま味たっぷりに仕上げた沖縄の郷土料理です。なお、角煮の煮汁は、野菜の煮物の味つけなどに加えてもコクのある仕上がりになりますよ。このように学校給食では、全国各地の郷土食を多彩に紹介しています。給食を通してさまざまな食に触れることで、子どもたちの知識や興味の幅が広がります。