

平成23年度

文部科学省委託事業「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

じゅうり

給食で伝えるシマ料理

～奄美の郷土料理レシピ集～



奄美市教育委員会

奄美市栄養教諭部会

発行にあたって

子どもたちが健やかに生きるための基礎を培うために「食育」は大変重要です。これまでの多くの関係者の努力により、本市においても、保護者をはじめ市民の関心が高まっております。そのような中、今年度、本市では文部科学省から「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の委託を受け、栄養教諭を中心に、学校・家庭・関係機関・生産者が一体となって連携を図り、全市的な食育を推進してまいりました。

その中でも特に、奄美の食文化を継承して健康な食生活を実践する子どもを育てるために、郷土色豊かな給食とそれに関連させた食育をさらに充実・発展させるべく研究を進めてまいりました。奄美の全ての家庭で我が家の味が引き継がれ、家庭での郷土料理等をとおした食育をさらに充実させたいとの思いから、「給食で伝えるシマ料理^{じゅうり}～奄美の郷土料理レシピ集～」を作成・発行することとしました。

作成にあたり御尽力をいただいた奄美市栄養教諭部会の皆さんに心から敬意を表します。また、多くの指導助言を賜りました鹿児島県教育庁保健体育課、鹿児島県教育庁大島教育事務所の先生方及び資料収集に御協力いただきました市農政当局に厚く御礼申し上げます。

本レシピ集の活用により、ふるさと奄美のよさを理解し、健康に生きる子どもたちの成長につながることを期待しております。

平成24年2月

奄美市教育委員会教育長 坂元 洋三

目 次

1	発行にあたって	P1
2	郷土料理レシピ	
	鶏飯	P3
	油そうめん	P4
	いゆんしる（魚汁）	P5
	豚骨汁	P6
	まだ汁	P7
	なりがゆ	P8
	パパイア炒め	P9
	パパイアのあえもの	P10
	にがうりと豚肉の梅肉あえ	P11
	もずくスープ	P12
	もずく天ぷら	P13
	しぶりの生姜いりスープ	P14
	しぶりのうま煮	P15
	島うりのもんじょ	P16
	シビのごまソースかけ	P17
	シビのにんにくみそ焼き	P18
	シビとさつまいものレモンソースあえ	P19
	とつつぶるの煮物	P20
	はんだま入りカップエッグ	P21
	はんだまと竹の子の和え物	P22
	芋づるのきんぴら	P23
	ターマンごはん	P24
	くわりと島いかの煮物	P25
	まこもの炒め物	P26
	豚骨のマーマレード煮	P27
	島豚汁	P28
	島いかのバジルソテー	P29
	鰹のごまがらめ	P30
	きびなごのたんかんソースあえ	P31
	ふくらかん	P32
3	あとがき	P33

鶏飯



《材 料》 《分量4人分》

米	360 g
鶏ささみ	120 g
干しいたけ	10 g
A { 濃口しょうゆ	大さじ 1/2
三温糖	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
卵	1 個
三温糖	少々
塩	少々
パイヤ漬け	40 g
葉ねぎ	15 g
きざみのり	少々
鶏がら	1 羽
しょうが	1 片
B { 薄口しょうゆ	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/3
料理酒	小さじ 1



作り方

- ① 米を炊いておく。
- ② 鶏がらは洗って汚れを除き，2リットルの水と一緒に鍋に入れて火にかける。しょうがは皮付きのまま良く洗って薄切りにし，加える。アクを取り除きながら弱火で鶏がらスープのだしをとる。途中，鶏ささみを入れてゆでて取り出し，鶏ささみは細かくさく。
- ③ 干しいたけはもどして干切り，葉ねぎは小口切り，パイヤ漬けは好みの大きさに切る。
- ④ 干しいたけは，干しいたけのもどし汁と②の鶏がらスープでひたひたの量まで加えて火にかけ，調味料Aを加えて汁気がなくなるくらいまで弱火でゆっくり煮る。
- ⑤ 卵はときほぐして調味し，錦糸卵を作る。
- ⑥ ②でだしがとれたらスープをこし，調味料Bで味付けをする。

コメント

鶏飯は，給食でもとても人気のあるメニューです。
スープの味付けは，スープの量にもよりますので，好みによって量を変えてください。

油そうめん



《材 料》 《分量 4 人分》

そうめん	50 g
サラダ油	4 g
煮干し	8 g
きゃべつ	40 g
にんじん	12 g
たまねぎ	30 g
きくらげ(乾燥)	2 g
にら	8 g
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	4 g



作り方

- ① にんじん、たまねぎ、きゃべつは千切りにする。にらは3 cm の長さに切る。きくらげは水でもどして千切りにする。
- ② そうめんは、固めに茹でて流水で洗い、水を切ったら油（適量）まぶしておく。
- ③ フライパンに油を入れて煮干しをカリッと炒めたら取り出しておく。
- ④ ③に野菜を加え炒めて塩で味をつけ、そうめんを入れてさらに炒める。
- ⑤ 最後にしょうゆを回し入れ、にらと煮干しを入れて仕上げる。



コメント

フル（にんにくの葉）

煮干しを取り出した後、豚バラ肉を炒めてからつくるのもおいしいです。にらのほかに、ねぎ、フル（にんにくの葉）を使ってもおいしいです。



いゆんしる(魚汁)



《材 料》 《分量 4 人分》

地魚	120g
豆腐	120g
はくさい	130g
にんじん	40g
えのきたけ	30g
小ねぎ	12g
魚のアラ	60g
みそ	大さじ3



作り方

- ① 沸騰した湯に魚のアラを入れ、しばらく煮てだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、小ねぎは小口切り、はくさいは食べやすく切る。豆腐はさいの目に切っておく。
- ③ ①をざるでこしだし汁に固いものから入れ、煮えたらみそで調味する。
- ④ 仕上げにねぎを散らす。

コメント



給食で魚汁を作るときは、業者さんに「みそ汁においしい魚を」とお願いします。自然相手の漁業なので、その日何が届くかわかりません。時には、たるめ、くろまんだいなど、あまり知らない魚が届いたりします。おすすめだけあって、とてもおいしい魚汁ができあがります。

四方を海に囲まれた奄美は海の幸が豊富です。この恵みがずっと続くよう、自然を大切にしていきたいですね。

豚骨汁



《材 料》 《分量 4 人分》

豚骨	160 g
パパイア	80 g
にんじん	45 g
じゃが芋	80 g
揚げ豆腐	40 g
葉ねぎ	20 g
干しいたけ	4 g
おろしにんにく	小さじ 1/3
酒	小さじ 1
麦みそ	大さじ 1 と 3/4
赤みそ	小さじ 1 と 1/3



作り方

- ① じゃが芋・にんじんはいちょう切りにする。
- ② 干しいたけは戻して短冊切りにする。葉ねぎは、小口切りにする。
- ③ 厚揚げは角切りにする。
- ④ パパイアは切ってから洗って水にさらし、あくを取る。(ゆでてもよい)
- ⑤ 豚骨を煮る。(一度目のゆで汁を捨てる)
他の材料を入れ煮てから味付けをする。最後に葱を入れて仕上

コメント

豚骨は奄美では煮込んだり汁ものに使ったりしています。骨付き肉なのでうま味が出て、どちらの料理に使ってもおいしく食べられます。

まだ汁



《材 料》 《分量 4 人分》

いか…………… 120 g
いかすみ…………… 12 g
しぶり…………… 160 g
麦みそ…………… 大さじ 2
けずり節…………… 8 g
葉ねぎ…………… 適量



作り方

- ① けずり節でだしをとる。しぶりはうす切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁でしぶりを煮る。
- ③ しぶりが煮えたら、いかを入れる。
- ④ 麦みそをとき入れ、いかすみを入れる。
- ⑤ 葉ねぎを入れて、出来上がり。

※ いかは、水いかがおいしいです。胴はおさしみに、エンペラや足やいかすみはまだ汁に使うと無駄がありません。
※ いかは煮すぎないようにしましょう。
※ しぶりの代わりに大根でもおいしくできます。



コメント

まだ汁はいかすみ汁のことです。

いかすみは、のぼせの薬のかわりにもなります。

なりがゆ



《材 料》 《分量 4 人分》

なりでん粉…………… 12g
ごはん……………80g
水…………… 適量
塩…………… 適量



作り方

- ① おかゆをゆるめに作る。
- ② 塩でうすく味付けをする。
- ③ 水でといたなりでん粉を入れる。



コメント



なりがゆの「なり」はそてつの実のことです。生のままだと「サイカシン」という毒が含まれますが、日干しして、水にさらし時間をかけて十分に毒抜きしたものを食用にします。奄美の先人達はそてつを「なりがゆ」「しんがゆ」「みそ」にして食べたり、葉やなりの皮は田んぼの肥料にしたり、なりの実をふっくらと包む「ふか」は化膿どめとして使ったり、風よけの防風林、境界線、観賞用など、生きるための糧として助けられました。

なりがゆは少しくせがありますが、消化がよく貧血予防にもなります。

パパイヤ炒め



《材 料》 《分量 4 人分》

さつまあげ	50 g
パパイヤ千切り	60 g
煮干し	8 g
きざみ昆布	1 g
にんじん	8 g
にら	4 g
白ごま	4 g
サラダ油	4 g
薄口しょうゆ	6 g
酒	大さじ1 25
塩	小さじ1 5
こしょう	少々



作り方

- ① にんじん、さつまあげは千切り、にらは3 cm長さに切る。昆布は水でもどしておく。
- ② フライパンを熱し油を入れて煮干しを炒め、カリッとしてきたら固いものから順に入れてさらに炒める。
- ③ 煮えたら調味料で味をつけ、仕上げにごまを加える。
※ 豚バラ肉を使ってもおいしい。



コメント

奄美では、青パパイヤを野菜として利用することが多いです。パパイヤには、たんぱく質分解酵素が含まれるので、肉類と一緒に料理すると柔らかく仕上がります。

炒めもの、あえもの、煮物、汁もの、漬物などいろんな料理に使うことができます。



パパイヤのあえもの



《材 料》 《分量 4 人分》

	パパイヤ干切り	80g
	きゅうり	40g
	にんじん	8g
	刻みピーナツ	10g
A	薄口しょうゆ	6g
	三温糖	8g
	酢	20g
	塩	小さじ 1/4
	ねりごま (白)	8g



作り方

- ① きゅうり, にんじんは干切りにして, さっと茹でて冷ましておく。
- ② A を鍋に入れ加熱した後, 冷ましておく。
- ③ ピーナツは軽く炒っておく。
- ④ パパイヤ, きゅうり, にんじんと A, ピーナツをあえる。
※ ねりごまを使わずに, すりごま, 粉ピーナツを使ってもおいしい。



コメント

パパイヤは, 干切りされた物が販売されていますが, 生の青パパイヤの皮をむき, 種をとって, 好みの大きさに切り, 水にさらしてから使うこともできます。

栄養的には抗酸化作用をもつビタミンCが, バナナの3倍含まれます。



にがうりと豚肉の梅肉あえ



《材 料》 《分量4人分》

	豚もも肉	120g
A	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	料理酒	小さじ1
	おろししょうが	少々
	かたくり粉	大さじ1・1/3
	にがうり	80g
	かたくり粉	大さじ1・1/3
	揚げ物用油	適量
B	練り梅	小さじ1/2
	三温糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2
	いりごま	大さじ1/2



作り方

- ① 豚もも肉は2cm角に切り、Aの下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② にがうりは5mm幅の半月切りにして、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ③ Bは加熱しながらよく混ぜる。
- ④ ①、②に③をからめて、ごまをふります。



コメント

にがうりは、苦味があるため、苦手な人も多い野菜ですが、揚げると苦味がやわらぎ、とても食べやすくなります。

にがうりの苦味は、タネとわたの部分に多いので、苦いのが苦手な人は、この部分をしっかりとスプーンなどで取り除いて調理しましょう。

また、塩もみしてサッと熱湯をかけると苦味が抜けやすくなります。



もずくスープ



《材 料》 《分量 4 人分》

塩抜きもずく	80 g
豆腐	100 g
にら	12 g
にんじん	40 g
たけのこ水煮	40 g
えのきだけ	20 g
鶏ガラ	100 g
薄口しょうゆ	24 g
酒	4 g
塩	小さじ1 3
ごま油	小さじ1 2



作り方

- ① 鶏ガラを煮出して、ガラスープを作る。
- ② にんじん、たけのこ水煮は1 cm幅短冊切り、にらは2 cm長さ、えのきだけも2 cm長さに切り、豆腐は1.5 cm角切りにする。
- ③ スープで野菜を煮て、煮えたら塩抜きもずくと豆腐を入れ、味をつける。
- ④ 最後ににらとごま油を入れる。



コメント

もずくは、「すのり」とも呼ばれ、旬は5月～6月です。奄美の海でも取ることができます。塩もずくとして市場に出回っており、塩抜きして使用しますが、塩を抜きすぎるとおいしくないので注意が必要です。

酢の物や汁物、揚げ物にして食べられます。

もずく天ぷら



《材 料》 《分量 4 人分》

	塩もずく	50 g
	にんじん	25 g
	はんだま (水前寺菜)	30 g
	いか短冊	40 g
	たまねぎ	30 g
	さつまいも	40 g
A	薄力粉	52 g
	卵	30 g
	スキムミルク	4 g
	三温糖	5 g
	塩	小さじ1
	水	適量



作り方

- ① 塩もずくは、水につけて塩をぬく。(塩の抜きすぎに注意。)
- ② にんじん、たまねぎは5mm幅の干切り、さつまいもは短冊切り、はんだまは、3cm幅のざく切りにする。
- ③ Aで衣をつくり、①の材料を混ぜて180℃の油で揚げる。
※ 塩もずくの塩が残っているので、衣の塩は加減して入れる。

コメント

もずくの天ぷらは、もずく嫌いな子どもたちも喜んで食べてくれます。また、はんだま(水前寺菜)も入れていますが、とても食べやすいです。もずくは、酢の物にして食べることが多いのですが、汁に入れたり、お好み焼きのようにして食べてもおいしいです。

しぶりの生姜いりスープ



《材 料》

《分量 4 人分》

しぶり	150g
にんじん	60g
たまねぎ	120g
ほうれん草	60g
きくらげ	2g
鶏ガラ	40g
塩	2g
削り節	8g
薄口しょうゆ	22g
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1/2
水	カップ 2



作り方

- ① しぶりは皮とわたを取って角切りか厚めのいちょう切りにする。
- ② にんじんいちょう切り, たまねぎは短冊切り, ほうれん草は2cmくらいに切る。
- ③ きくらげは水で戻しておく。ホールを使う場合は細切りにする。
- ④ 鶏ガラと削り節でだしをとる。
- ⑤ 材料を煮て味付けをし, とろみをつけて仕上げる。



コメント

しょうがと片栗粉が入るのでさめにくく体は温まります。

ほうれん草の代わりに他の葉野菜を使ってもいいです。



しぶりのうま煮



《材 料》 《分量4人分》

豚もも肉	60g
生揚げ	60g
しぶり(とうがん)	280g
にんじん	80g
昆布	4g
こんにゃく	60g
さやいんげん	40g
三温糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2/3
濃口しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
煮干し	6g



作り方

- ① 豚もも肉はうす切りにする。にんじんは厚めのいちちょう切り、しぶりは皮とワタをとり角切りに、生揚げも角切り、こんにゃく、昆布(水でもどして)、さやいんげんも食べやすい大きさに切る。
- ② 煮干しで出しをとっておく。
- ③ だし汁に豚もも肉を加え、煮る。アクをとり、にんじん、こんにゃくを加えて煮る。
- ④ しぶり、昆布、生揚げも加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加え煮込み、最後にさやいんげんを加える。

コメント



しぶりは、とうがんの奄美での呼び方です。冬瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで貯蔵できることからこの名前がつけました。

皮をむき、使いやすいサイズにカットしてからでも冷凍できます。



島うりのもんじょ



《材 料》 《分量 4 人分》

島うり	220g
塩	小さじ14
しらすぼし	16g
白ごま	4g
塩こんぶ	2g
三温糖	8g
A 薄口しょうゆ	10g
酢	10g



作り方

- ① A を合わせて鍋に入れ、煮立てた後冷ましておく。
- ② 島うりは皮をむき、種をとって5mm厚さにスライスする。塩をまぶして、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ しらすぼしは茹でた後冷ましておく。
- ④ ボールに②③を入れ、塩こんぶと調味料、ごまを入れて混ぜる。



コメント

「もんじょ」は、あえ物のことをいいます。島うりは、5月中旬～7月中旬が旬で、酢の物、煮物、あえ物、汁物などの調理法があります。

日持ちしないので早めに食べましょう。

皮の赤い「赤うり」もありますが、赤うりは煮物に向いています。



シビのごまソースかけ



《材 料》

《分量 4人分》

シビ……………(50g) 4切
おろししょうが……………少々
かたくり粉……………大さじ2
揚げ油……………適量
赤ピーマン……………10g
黄ピーマン……………10g
三温糖……………大さじ1・1/3
A { みりん……………小さじ3/4
ねりごま……………5g
水……………大さじ2/3
薄口しょうゆ……………小さじ1・1/3
濃口しょうゆ……………小さじ1・1/3
白ごま……………大さじ1/2



作り方

- ① シビにおろししょうがをして、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ② 赤ピーマンと黄ピーマンはせん切りにしてボイルする。
- ③ Aの調味料を合わせて煮立て、ごまソースを作る。
- ④ 揚げたシビに、ごまソースをかけ、②の赤ピーマンと黄ピーマンをのせ、炒った白ごまをふる。



コメント

奄美では、キハダマグロを主として類似したマグロの総称を「シビ」といいます。キハダマグロは体やヒレが黄色味を帯びています。古くは、ヒレを「ハタ」といい、それが黄色いことから「キハダ」の名があるといわれます。

地場の魚が水揚げされ、給食でもいろいろな料理に使用します。シビのほかにも、地場の「しいら」を使ってもおいしいです。



シビのんにくみそ焼き



《材 料》

《分量4人分》

シビ50g切り身……………4枚
ふる（葉にんにく）……………8g
おろしにんにく……………少々
麦みそ……………大さじ1・1/3
みりん……………大さじ2/3
薄口しょうゆ……………大さじ1/2
料理酒……………大さじ1/2
三温糖……………大さじ1



作り方

- ① ふるは1cm幅に切る。
- ② シビに調味料で下味をつける。
- ③ ②にふるを混ぜて鉄板（耐熱用の皿）に並べて、220℃に温めたオーブンで15分焼く。



コメント

シビは、きはだまぐろのことを言います。ヒレが黄色いのでこの名前が付けました。

シビは給食でもよく出す魚です。

シビとさつまいものレモンソースあえ



《材 料》 《分量4人分》

- | | | |
|---|---------|----------|
| A | シビ | 160g |
| | おろしにんにく | 少々 |
| | おろししょうが | 少々 |
| | 塩 | 少々 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1・1/3 |
| | かたくり粉 | 大さじ2 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | さつまいも | 120g |
| | 揚げ油 | 適量 |
| B | レモン果汁 | 大さじ4/5 |
| | 三温糖 | 大さじ1・1/3 |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ2/3 |
| | みりん | 小さじ2/3 |
| | かたくり粉 | 小さじ2/3 |
| | 水 | 適量 |
| | 八割ピーナッツ | 6g |
| | 八割アーモンド | 6g |



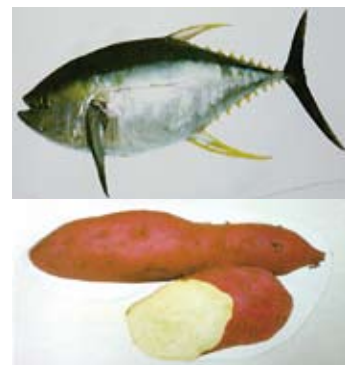
作り方

- ① シビは2cm角切りにし、Aで下味をつける。
- ② ①のシビにかたくり粉をつけ、油で揚げる。
- ③ さつまいもは皮つきのいちょう切りにして、素揚げする。
- ④ Bの調味料を合わせて煮立て、水どきかたくり粉を加えてたれを作る。
- ⑤ 揚げたシビとさつまいもに、④のたれをからめ、炒ったピーナッツとアーモンドを加える。

コメント

奄美では、キハダマグロを主として類似したマグロの総称をシビと呼んでおり、地場の魚が水揚げされます。シビと鹿児島の特産物であるさつまいもを使用しました。

魚とさつまいもは相性が良いといわれます。レモンソースでからめることでさっぱりとした味に仕上がります。シビのほかに、地場の「しいら」や「かつお」を使ってもおいしいです。



とっつぶるの煮物



《材 料》 《分量 4 人分》

とっつぶる…………… 200 g
田作り煮干し…………… 10 g
黒砂糖…………… 大さじ 2
濃口しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酒…………… 大さじ 1/2
油…………… 少々
水…………… 適量



作り方

- ① 油を熱し、煮干しを炒める。とっつぶるは角切りにする。
- ② とっつぶるを入れて少し炒め、調味料を入れ少なめに水分を加えて煮る。とっつぶるからの水分も考慮してヒタヒタの水分になるぐらいに調整して煮込む。
- ③ とっつぶるが煮えたら出来上がり。



コメント

「とっつぶる」は島かぼちゃのことです。とっつぶるは、昔から作られている日本かぼちゃで、えびすかぼちゃ(西洋かぼちゃ)と比べ水分が多いです。

煮物などに使う時は、切ったあと砂糖をまぶし水分を出し、その汁を利用して煮込むとおいしくできあがります。



はんだま入りカップエッグ



《材 料》 《分量 4 人分》

卵 …………… 2 個
シーチキン …………… 40 g
玉ねぎ …………… 60 g
にんじん …………… 25 g
サラダ油 …… 小さじ 1/2
コーン …………… 25 g
はんだま …………… 15 g
塩 …………… 少々
とろけるチーズ …… 24 g
アルミカップ …………… 4 枚



作り方

- ① はんだまは、葉だけをせん切りにする。
- ② にんじんと玉ねぎは、小さいさいの目に切ってさっと炒める。
- ③ たまごを割りほぐし、材料を全部混ぜてカップにつぎ合わせる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で 10 分くらい蒸す。



コメント

はんだまはアクがなく、生でも食べられます。ゆで汁でゼリーを作ってもきれいです。

酢と合うと鮮やかな紫色になるので、ゆで汁でごはんを炊き、酢飯にするのもおすすめです。

カップエッグには、はんだまを少量しか使用していません。お好みで増やしてください。卵に混ぜる具は何でもいいです。



はんだまと竹の子の和え物



《材 料》

《分量 4 人分》

はんだま……………60 g
パパイヤ……………60 g
竹の子水煮……………80 g
麦みそ……………小さじ1と1/2
酢……………小さじ3/4
みりん……………小さじ1
三温糖……………小さじ1



作り方

- ① きゅうり輪切り，竹の子は細切り，はんだまは葉を短冊切りにする。
- ② それぞれさっとゆでて水気を切り，冷ます。
- ③ 調味料を煮立てて冷ます。
- ④ 冷ました物を和えて仕上げる。



コメント

ハنداマは家庭で料理することは少ないと思いますが，ちらし寿司やゼリーなどにも利用されています。成分ではカルシウムやポリフェノールが含まれており抗酸化作用があるとわれています。



芋づるのきんぴら



《材 料》 《分 量 4 人分》

牛肉	40 g
芋づる	40 g
にんじん	20 g
ごぼう	40 g
ごま油	小さじ 1
みりん	小さじ 2/3
濃口しょうゆ	大さじ 2/3
さとう	大さじ 2/3
ごま	小さじ 1
カレー粉	少々



作り方

- ① 牛肉は細切り，芋づるは皮をむき2 c m幅に切る。にんじんは千切り，ごぼうはささがきにする。
- ② ごま油を熱し，牛肉とごぼうなど火が通りにくいものから先に炒める。
- ③ 材料に火が通ったら，調味をする。
- ④ 仕上げにごまを入れて軽く炒めたら，出来上がり。



コメント

根の方もおいしいさつま芋ですが，茎はクセがなく歯ごたえがあり調理しやすいです。
皮をむいてあるものが販売されていますので，料理にどんどん取り入れたい奄美の食材の一つです。



ターマンごはん



《材 料》 《分量 4 人分》

精白米 …………… 260 g
水 …………… 360cc
田芋 (ターマン) …… 100 g
鶏もも肉 …………… 80 g
にんじん …………… 40 g
油揚げ …………… 1 枚
干しいたけ …………… 3 g
さやいんげん ……… 30 g
濃口しょうゆ …… 小さじ 2
薄口しょうゆ …… 大さじ 1
みりん …………… 大さじ 1/2
酒 …………… 小さじ 1
塩 …………… ひとつまみ



作り方

- ① 米は洗って、分量の水を加える。
- ② 干しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 田芋は皮をむき小さめの角切りにする。
- ④ 鶏肉、にんじん、油揚げ、さやいんげんも小さく切る。
- ⑤ 米の上に具をのせ、調味料を加えて炊く。

コメント

ターマン(田芋)はその名の通り田んぼで育つ里芋です。
黒砂糖で甘く煮てもおいしいですが、このようにごはん
に炊き込んでも、もちもちしておいしいです。



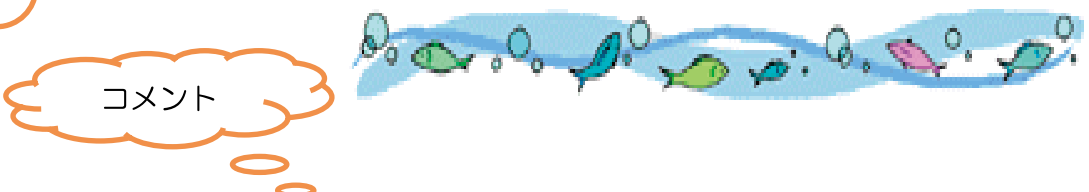
くわりと島いかの煮物



《材 料》	《分量 4 人分》
くわり	20 g
島いか	1 20 g
さといも	40 g
さつまあげ	40 g
黒砂糖	大さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 2/3



- 作り方
- ① くわりは皮をむき2 cm幅で切る。さといもは角切り、さつまあげは色紙切りにする。
 - ② 調味料とさといもを鍋に入れ、ヒタヒタの水加減になるように水分を調整し落しぶたをして煮る。
 - ③ さといもが煮えたら、いかとくわりとさつまあげを加える。
 - ④ いかが煮えたら火を止めて出来上がり。
※ いかは煮すぎないように注意する。



コメント

くわりは、里芋の茎ですいきのことです。鹿児島弁では「といもがら」とも呼ばれ、生で食べるとエグミが少しありますが、味にくせがないのであえ物やさしみのつま、みそ汁の具など色々な料理に使われます。栄養はカルシウムや繊維を含みます。汁が衣服につくと赤く染まるので、扱いは注意してください。



まこもの炒め物



《材 料》 《分量 4 人分》

まこも（皮むき） … 60 g
豚肉 …………… 80 g
油 …………… 小さじ 1
塩 …………… 小さじ 1/3
こしょう …………… 少々



作り方

- ① まこもは皮をむき，斜めに切る。
- ② 豚肉を炒め，肉の色が変わったらまこもを加え，さっと炒めて塩こしょうで調味する。



コメント

まこもは方言で「台湾ダーナ」と呼ばれます。
皮をむいて食べる場所はたけのこに似ていますが，イネ科の植物です。

さっと炒めて食べるほか，天ぷらにしてもおいしいです。
10月の下旬頃が旬。秋を感じさせる野菜です。



豚骨のマーマレード煮



《材 料》 《分量 4 人分》
豚骨(100g 切れ) ……4 個
さやいんげん ……40 g
三温糖 ……大さじ1~2
濃口しょうゆ ……大さじ1
赤ワインまたは酒…大さじ2
塩 ……ひとつまみ
かたくり粉 ……少々
マーマレード ……大さじ1



作り方

- ① 鍋に豚骨と水を入れて火にかけ、しばらく煮てから湯を捨て、脂を抜く。
- ② 再び水を入れて火にかけ、脂を取りながら中火で煮込む。
- ③ かたくり粉以外の調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ 肉を引き上げ、煮汁に水溶きかたくり粉を加え、少しとろみをつける。
- ⑤ 適当な長さに切って下ゆでしたさやいんげんと肉を鍋にもどし、さっと煮て煮汁をからめる。



コメント

ふだんは大根や冬瓜と和風の煮物にすることが多い豚骨ですが、奄美特産たんかんのマーマレードを使い、アレンジしてみました。

島豚汁



《材 料》 《分量4人分》

島豚もも肉	80g
にんじん	40g
さといも	80g
とうがん	60g
ごぼう	20g
こんにゃく	35g
中揚げ	25g
大豆(ゆで)	35g
葉ねぎ	12g
サラダ油	小さじ1/2
麦みそ	大さじ2
おろししょうが	少々
煮干し	12g



作り方

- ① 煮干しでだし汁をとる。
- ② にんじんはいちょう切り、さといも、とうがんは食べやすい大きさの角切り、ごぼうは輪切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、島豚肉を炒め、煮えにくい材料から炒めて①のだし汁を加えて煮る。
- ④ 味噌で調味して、葉ねぎを加える。

コメント

奄美では島豚のことを「ウァ」と呼び、昔はどここの家庭でも飼われていました。島豚は全身が黒く肥育に時間がかかりますが、とても肉のおいしい豚です。ほかに、奄美の方言で「しぶり」とよばれる「とうがん」や、苦手な子どもも多いのですが、ぜひ食べてほしい食品のひとつである大豆などを加えた、具たくさん豚汁です。



島いかのバジルソテー



《材 料》 《分量 4 人分》

島いか…………… 180g
塩…………… 小さじ 1/5
こしょう…………… 少々
にんにく…………… 1/2 かけ
白ワイン…………… 小さじ 1/2
オリーブ油…………… 小さじ 1
バジル(生) …………… 2 枚



作り方

- ① にんにくはうす切り，バジルは干切りをする。
- ② オリーブ油を熱し，にんにくを入れて香りをだす。
- ③ いかと白ワインを入れて炒め，火が通ったら調味をし，バジルを入れてサッと炒めて，出来上がり。



コメント

島いかは秋に奄美でたくさんとれるいかです。
やわらかく仕上げるコツは，火を長時間通さないことです。

鯉のごまからめ



《材 料》

《分量 4 人分》

鯉角切り……………180g
おろししょうが……………4g
おろしにんにく……………4g
片栗粉……………大さじ1と2/3
油……………適量
ざらめ……………小さじ2
みりん……………小さじ2/3
濃口しょうゆ……………小さじ2
水……………大さじ3/4
いりごま……………4g



作り方

- ① 鯉に下味を付ける。
- ② 片栗粉をつけて揚げる。
- ③ ごまをから煎りする。
- ④ 調味料を煮立ててタレを作る。
- ⑤ 材料を絡めて仕上げる。



コメント

奄美近海でとれる魚を使っていますが、白身の魚でもおいしく食べられます。

まひなごのたんかんソースあえ



《材 料》

《分量4人分》

きびなご……………160g
 酒……………小さじ1
 おろししょうが……………少々
 小麦粉……………大さじ2/3
 かたくり粉……………大さじ1・1/3
 揚げ油……………適量
 A { たんかんジャム……………大さじ2/3
 トマトケチャップ……………大さじ3/4
 濃口しょうゆ……………大さじ1/2
 黒砂糖粉……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 酒……………小さじ1



作り方

- ① きびなごに酒とおろししょうがをし、小麦粉とかたくり粉をあわせてたものをまぶして、油で揚げる。
- ② Aの調味料を合わせて煮立て、たんかんソースを作る。
- ③ 揚げたきびなごに、たんかんソースをからめる。
 ※ たんかんソースは、たんかんジャムの味によっても変わってきます。
 加減して、お好みの味にしてください。

コメント



鹿児島島の郷土料理に欠かせないきびなごは、柳の葉のようにほっそりとした姿をしており、銀白色にきらめくきれいな小魚で“南海の青い波の精”という人もいます。本土沿岸から甑島、熊毛、奄美の各沿岸海域まで広く分布しています。

きびなごには、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。骨ごと食べられるので、かみかみメニューにもなります。給食では、いろいろな味付けで調理しますが、奄美特産のたんかんを使ったジャムをソースに加えてみました。



ふくらかん



《材 料》 《分量4人分》

薄力粉	64g
重曹	2g
黒砂糖粉	36g
三温糖	8g
はちみつ	大さじ1/2
酢	小さじ1/2
水	50cc
地酒	小さじ1
アルミカップ	(小) 4枚



作り方

- ① 薄力粉と重曹を合わせてふるう。
- ② ボールで残りの材料を混ぜ、①に加える。
(生地の状態で、水の量は加減する。)
- ③ アルミカップにつぎ分け、強火で15分~20分ぐらい蒸す。
濡れた竹串をさしてみても、何もついてこなければ蒸し上がっている。
(途中、蓋はとらないように。)
※ 黒砂糖の固まりをつぶし、①の粉に混ぜてから水分を加えても良い。

コメント



「ふくれ菓子」(ふくらかん)は、戦前までは「氏神祭り」「六月灯」等のときや神前や仏前への供え物としてほとんどの家庭で作られていました。現在でも地方によっては盆や法事のときの菓子として作られています。奄美では「ふくらかん」とよばれます。

小麦粉、黒砂糖などで作られますが、ふわりとした食感が子どもたちにも好まれています。ココアやよもぎを加えたり、卵、牛乳を加えて作る方法もあります。

あとがき

平成23年度，奄美市教育委員会では，文部科学省委託事業の「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の事業委託を受け，3つの研究テーマのもとに研究に取り組みました。その中の一つ「奄美の郷土素材を活用した食に関する指導の研究」で，郷土食材や郷土の料理についてアンケート調査を行ったところ，品物や食材によって理解度に大きな差があり，家庭で作られている郷土料理の幅がせばまってきていることや，子どもたちが郷土料理の良さを十分理解しているとはいえないということがわかりました。

奄美には先人達の知恵や歴史がこもっている料理がたくさんあります。しかし，時代の移り変わりとともに奄美の食文化（郷土料理）が今徐々に失われつつあります。そこで，私たちは長寿者が食している奄美の食材や郷土料理を積極的に給食に取り入れた魅力ある給食づくりをするとともに，家庭でも郷土の味や食材を家庭料理として子どもたちへ伝承していければという思いで編集しました。

この郷土料理レシピ集が，大切な家族のための食事作りの参考になり，子どもたちへ郷土料理や郷土食材の伝承がなされ，家庭における食育推進の一助となれば幸いです。

監 修

奄美市教育委員会教育長	【 坂元 洋三 】
奄美市教育委員会学校教育課長	【 福永 朗 】
奄美市教育委員会学校教育課指導主事	【 西小野智広 】

編 集

〔奄美市栄養教諭部会〕

奄美市立名瀬小学校栄養教諭	【 重村 聖子 】
奄美市立朝日小学校栄養教諭	【 福一カスミ 】
奄美市立小宿小学校栄養教諭	【 平 裕子 】
奄美市立住用小学校栄養教諭	【 坂元 生代 】
奄美市立金久中学校栄養教諭	【 仁島 文子 】
奄美市立笠利学校給食センター栄養教諭	【 前原 理子 】
奄美市教育委員会学校教育課栄養教諭	【 笠野 友香 】

文部科学省委託事業「栄養教諭を中核とした食育推進事業」

給食で伝えるシマ料理^{じゅうり}～奄美の郷土料理レシピ集～

編集・発行 奄美市教育委員会

奄美市栄養教諭部会

発行年月日 平成24年2月29日