

香川栄養学園香友会 沖縄支部

琉球料理 調理実習

日時 令和8年8月29日（土）

10:00~13:00

会場 那覇市小禄南公民館

実習献立

*クファジュシー

*イナムドゥチ

*クーバイリチー

*ミヌダル

*チンスコウ



クファージュシー



材料(2人分)

- ・米……………1C
- ・豚だし……1C
(または豚だし+かつおだし)
- ・塩……………小さじ 1/2
- ・しょうゆ…大さじ 1/2
- ・豚三枚肉……75g
- ・人参……………15g
- ・干しいたけ…1枚
- ・かまぼこ………15g
- ・ラード………小さじ 1/2
- ・青ねぎ……………2本

イナムドゥチ



材料(2人分)

- ・豚三枚肉……………50g
- ・干しいたけ……………1枚
- ・こんにゃく……………50g
- ・厚揚げ……………30g
(薄あげなら1枚)
- ・カステラカマボコ…25g
- ・豚だし……………1C
- ・かつおだし……………1C
- ・白みそ(甘口)…40~50g

- ① 米は炊く 30 分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② 豚三枚肉は丸ごと茹でて、あられ切り(5mm角)にする。
- ③ 人参、戻したしいたけ、かまぼこもあられ切りする。
- ④ 炊く直前に釜にだし、塩、醤油を入れて混ぜ、①、②、③を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらラードを加えて混ぜ、小口に切った青ねぎを混ぜて蒸らす。

*だしは熱いものを使うと芯が残ることがある。

*簡単なウサチ(酢の物)を添えると良い。

- ① 豚三枚肉は丸ごと茹で、長さ4cm・幅1cmの短冊切りにする。塩をふってしばらくおく。
- ② ①の三枚肉を沸騰湯に入れてさっとゆで、さらに水洗いする(塩気と脂気を取り除く)。
- ③ 干し椎茸は水で戻し、4cm 長さの薄切りにする。
- ④ 厚揚げは油抜きをし、全ての材料を短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に分量の豚だし、かつおだしを入れて火にかけ、豚三枚肉と椎茸を入れてしばらく煮て、次にこんにゃくと厚揚げを加えて白味噌を溶き入れる。
(2回に分け、半量は仕上げ前に入れると良い。)
- ⑥ 弱火で 10 分程度煮て、材料に味がしみこみ、少しとろみがついたら、カステラカマボコを入れて仕上げる。
*気候によって、とろみを加減する。寒い時は濃いめにする
と良い。

クーブイリチー



材料(2人分)

- ・クーブ(長昆布)・・・20g
または刻み昆布
- | | |
|---|-----------------|
| { | ・豚三枚肉……………50g |
| | ・醤油…………大さじ1と1/2 |
| | ・砂糖…………大さじ1と1/4 |
| | ・泡盛…………大さじ1 |
- ・こんにゃく……………50g
- ・かまぼこ……………25g
- ・サラダ油…………大さじ2
- ・豚だし……………1.5~2C
- ・塩……………少々

- ① クーブは洗って水で戻し、水気を切って、3~4mmの千切りにする。刻み昆布はザルに入れたまま洗って水に戻し、ちぢれがなくなるまでつける。まっすぐにのびたらもう一度洗って水気を切っておく。
- ② 豚三枚肉は丸ごと茹でて、細めの短冊切りにする。
- ③ かまぼこ、こんにゃくは細めの短冊切りにする。
- ④ 小鍋に醤油、砂糖、泡盛を入れて煮立て、豚三枚肉を入れて味を浸透させる(煮汁はとっておく)。
- ⑤ 鍋に油を熱し、昆布を入れてよく炒め、昆布に油が十分に回ったら豚だしと④の肉の煮汁を加えて落とし蓋をして、ゆっくり昆布がほぼ柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ ④の豚三枚肉、こんにゃくを加え、さらに煮込む。仕上げ前にかまぼこを加え味をなじませる。

*豚だしを数回に分けて加えると、より美味しくできる。

ミヌダル



材料(5枚分)

- ・豚背ロース(6~8mm厚さ)
……………5枚
- [ごまだれ]
- ・黒ごま……………60g
- ・醤油…………大さじ2と1/2
- ・さとう…………小さじ1
- ・みりん…………大さじ2と1/2

- ① 豚ロースは周りの脂を切り落とす。
- ② 黒ごまは煎って、乾いたすり鉢で油が出るまでよくすり、分量の調味料を加え、更にすり混ぜ、どろっとしたごまだれを作る。
- ③ ①の肉の水気をふき取り、②のごまだれをまぶし、30分~1時間おく。
- ④ 湯気が上がった蒸し器にクッキングペーパーを敷き、③の豚肉を並べ、始めの2~3分は強火、あとは中火にして約10~15分、肉の厚さに応じて蒸して冷ます。

チンスコウ



材料（作りやすい量）

- ・薄力粉……………100g
- ・上白糖……………75g
- ・ラード……………50g

- ① 薄力粉、上白糖はふるっておく。
- ② ボウルにラードを入れ、しゃもじで滑らかになるまで混ぜ、上白糖を加え空気を含ませるようによく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉を加え、スケッパーで切るように、粉とラードを混ぜ、そばろ状にする。
- ④ ③を厚さ1～2cm に伸ばし、型で抜くか、手で形を整え、150℃のオーブンで約30分焼く。