

おきなわ きょうどりょうり 沖縄の郷土料理について知ろう

6月23日（火）

おきなわ ひと むかし た りょうり
沖縄の人たちが昔から食べてきた料理には、
あつ ま げんき からだ えいよう
暑さに負けない元気な体をつくるための栄養が
たくさん含まれています。

クーブジュージー

クーブは「昆布」、ジュージーは「豚肉をベースに
した混ぜごはん」のことです。いろいろなジュージー
おきなわ おきなわ かていりょうり
が沖縄にはあります。沖縄の家庭料理のひとつです。

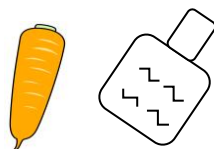
もずく

もずくは海藻の仲間です。日本で食べられているも
ずくのほとんどが、おきなわけん
沖縄県でとれたものです。独特の
ぬめりとしっかりとした歯ごたえが特徴です。

もずくに含まれる「フコイダン」という成分が、胃
げんき
を元気にしてくれます。

にんじんしりしり

シリシリーは、ちょうりきぐ がね
調理器具のおろし金
のことです。おきなわけん おも
沖縄県では主に、にんじ
んのせんぎ つか
千切りに使うそうです。シリシリ
ーは、「おろす」という意味の沖縄の
ほうげん
方言でもあります。にんじんしりしり
は、ほそぎ いた
細切りにしたにんじんとツナを炒
めたおきなわ かていりょうり
沖縄の家庭料理です。



きょうのこんだて

クーブジュージー

もずくと冬瓜のスープ
にんじんしりしり

シークワサーゼリー

ぎゅうにゅう
牛乳

うみ なか
海の中の「もずく」
おきなわけん
沖縄県では「スヌイ」と
よびます。



シークワサー

シーは「酸っぱい」、クワ
サーは「食べさせる」という
い み ちょうじゆ かんれん
意味です。長寿との関連が
ちゅうもく くだもの
注目されている果物のひと
つで、ひろうかいふく こうか
疲労回復に効果がある
クエン酸が含まれています。



大村市小学校給食センター