

# おきなわけん きょうどりょうり し 沖縄県の郷土料理について知ろう

6月22日(木)

おきなわけん 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は、  
ちようじゆしよく し  
長寿食として知られています。

あつ ま げんき からだ  
暑さに負けない元気な体をつくるための  
えいよう ふく  
栄養がたくさん含まれています。

## きょう 今日のこんだて

- ごはん ぎゆうにゆう 牛乳
- とうがん 冬瓜スープ
- ラフテー
- にんじんしりしり
- シークワーサーゼリー

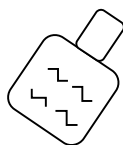
## ラフテー

ラフテーとは、おきなわけん ほうげん ぶた かく に い み おきなわけん  
沖縄の方言で「豚の角煮」という意味です。沖縄県では、  
ぶたにくちゆうしん りょうり はってん おきなわけん ひと だい ぶたにくす い  
豚肉中心の料理が発展し、沖縄の人は大の豚肉好きと言われています。



## にんじんしりしり

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



## シークワーサー

シークワーサーのせいさんりょうにほんいち おきなわけん  
生産量日本一は沖縄県です。シーは「酸っぱい」、クワ  
ーサーは「食べさせる」という意味です。ちようじゆ かんれん ちゆうもく  
長寿との関連が注目されている  
くだもの ひろうかいふく こうか さん ふく  
果物のひとつで、疲労回復に効果があるクエン酸が含まれています。

