

沖縄料理を気軽に楽しもう！

【講師からのメッセージ】

沖縄料理と言えば、沖縄そばやゴーヤチャンプルなどが知られていますが、沖縄食材を使った独特の料理の他、沖縄方言の料理名の中には本土の料理法と似たものもあります。

今日は沖縄特産の車麩を使った簡単でおいしい料理をお楽しみ下さい。

【本日の献立】

1. 麩イリチー丼 2. 人参シリシリ 3. ジーマミー豆腐

【レシピ】

◎麩イリチー丼

【材料】（5人分）

白飯 750g（一人150g）

（米330g、水500ml）

沖縄圧縮麩 4枚（約65g）

出し汁 120ml

みりん 25ml

醤油 20ml

チャンプルの素 少々

（または塩・こしょう）

炒め油 大さじ2強

ニラ 5株

玉子 5個

掛け汁 75ml（一人15ml）

出し汁 60ml

みりん 15ml

醤油 15ml

【作り方】

①白飯は炊飯しておく。

②麩は乾物のまま、1枚を10切れ（約1cm幅）に切り、水で戻す。戻ったら水をしっかり絞る。（なお一人分は8切れ使用。）

③出し汁・調味料と溶き卵半量、チャンプルの素を合わせ、ここに②を入れてしっかり染み込ませる。

④炒め油を馴染ませたフライパンに③の麩を平らに並べ、押しつけるようにして焼きつけ、裏返して裏もしっかり焼く。

⑤3～4cm長さに切ったニラと、③で残した溶き卵半量を上から流し入れてさっと炒める。

これを5等分になるように配慮する。

⑥掛け汁用材料を合わせて、一煮立ちさせておく。

⑦丼鉢に白飯をよそい、⑤を載せる。最後に掛け汁をかける。

【メモ】

- ・ 沖縄の麩は、本土の麩に比べてグルテンが多いので、硬くて腰がしっかりしている。また製品には圧縮した焼麩と普通の焼麩がある。
- ・ イリチーとは、炒め煮のこと。よく似た調理法で、「ウンブシー」「チャンプルー」があります。
- ・ チャンプルの素は、塩、こしょう、ごま、ニンニク、生姜、レモングラス、月桃、島桑、島唐辛子、うこん、ローレル、モロヘイヤ、ねぎなど12種類の香辛料が混ぜられたもので、チャーハンやスパゲッティなど、広い範囲の料理に使用できます。

◎人参シリシリ

【材料】（5人分）

人参	200g
炒め油	大さじ1
ツナ缶	70g
ツナ缶の汁	ml
チャンプルの素	少々 または塩・こしょう
貝割れ	少々

【作り方】

- ①人参は人参突きか無ければ包丁で繊維切り。
- ②フライパンに炒め油を敷き、①を炒める。さらにツナ缶をほぐして入れ、ツナ缶の汁も入れ、一緒に炒める。
- ③チャンプルの素で味を調える。
- ④盛り付けて、貝割れを天盛りにして仕上がり。

【メモ】

- ・「シリシリ」とは、沖縄の方言で繊維切りのこと。またスライスしている時のすりすりという音を表しているとも言われています。また歯ごたえのある食味（シャキシャキ）から来た言葉かも知れません。
- ・沖縄ではシリシリ器を使用する。繊維切りにするより沖縄料理独特の食感が得られる。（本日使用します。）
- ・味に深みを出すために、今回はシーチキンを使用したが、肉系の味を補うのもおいしくなるので、豚肉の甘辛煮やラフテー（角煮）などを煮汁とともに使用してもよい。
- ・チャンプルの素の代わりに塩・こしょうでもよい。
- ・天盛りには青じその繊維切りやへぎ柚子の繊維切りなども良い。

◎ジーマミー豆腐

【材料】（流し箱1箱分）

生落花生	1カップ
水	3カップ
いもくず粉	1/2カップ
塩	少々
わさびまたは生姜	少々
つゆ	少々

【作り方】

- ①生落花生は薄皮を外して準備。
- ②水と①をミキサーにかけ、目の細かいフキンで漉して固く絞る。絞り液をよく混ぜ、均一にする。
- ③②にくず粉と塩を入れてよく混ぜ、これを火にかけて粘りだしたらとろ火にし、20～30分ずっと練り続ける。
- ④寒天流し箱を水で濡らしてから②を入れ、表面に水で濡らしたラップを密着させて覆い、粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤盛り付けは、2～3cm幅に切り、わさびまたは生姜を載せ、つゆをかけて供する。

【メモ】

- ・ジーマミーとは「地豆」と書き、ピーナツのこと。豆が土中に出来るので、この字が使われる。従って「ジーマミー豆腐」とは「落花生豆腐」のこと。
- ・いもくず粉の豆腐は翌日には少し固くなるので、なるべく早く食べる方がおいしい。また熱いのもおいしいので、冷やさないで食べてもよい。