



地産地消

くんにゃんピたん

沖縄本島の最北端

国頭村で

まずは村産村消から。

新型コロナウイルスという未曾有の事態で、

私たちの生活スタイルは大きく変わろうとしています。

我が国最後といわれる世界自然遺産推薦地「やんばるの森」が位置し、

ひと・もの・こと、全てに恵まれた“くんじゃん”の

新鮮な農林水産物をふんだんに使って、

安全安心で美味しい「食」を届けたい。

そんな気持ちでレシピブックを制作することにしました。

レシピの材料の多くを村内で購入することができます。

村産品の種類の豊富さを感じながら、

沖縄の食文化を見直すきっかけになれば幸いです。

● 沖縄の粉むん

さつまいも(芋)の「くず」とは、でんぷんを乾燥させたものこと。芋は生だと保存することが難しいので、沖縄の先人たちは「くず」にして保存し、料理に使っていたそう。さつまいもだけではない「くず」が普通に買えるのは沖縄ならではかも。

基本のくずもち 3

アレンジ! シークワーサーくずもち、
国頭村のお茶くずもち 4

タビオカあんだぎー 5

小麦粉でポーポー、
アレンジ! ポーポーでプリトー 6

● いろんな「じゅーしー」

所説ありますが、じゅーしーの語源は雑炊で、元々は“やわらかいタイプ(水分が多い)”だったそう。米が少なくすすむし、水加減や味付けや具など臨機応変にできる、先人の知恵ですね。例えば、お鍋の最後に残った汁の中にご飯をいれて雑炊にするみたいに本当に簡単に作れます。

応用がきく! かたいやつ!
ちんぬくじゅーしー 7

やわらかいやつ! ほろほろじゅーしー、
アレンジ! くり(いかすみ)じゅーしー 8

● 魚を食べよう!

魚料理って難しそう、骨が、処理が、片付けが…、とちょっと避けがち。でも、国頭漁協で平日はセリが行われていて、村内の鮮魚店では刺身やアラや切り身が買えます! しかも、地元食材「宜名真のフーヌイユ」もあるなんて!! 新鮮なお刺身がほぼ毎日店に並んでいるなんて、贅沢～。上手にを使って調理してみましょう。

魚のみそ焼き 9

宜名真のフーヌイユの基本的な食べ方、
リゾット 10

● 沖縄にとって大切な豚肉

色んな歴史を経て、沖縄の食文化になくはならない「豚」。沖縄では「鳴き声以外は全部食べられる」と言われているくらい、豚の血も含めて色んな料理に使います。なんと沖縄県の豚肉の約30%は、自然豊かな国頭村で育っているそう! 猪豚、くんじゃん豚などのブランド肉もあるし、もしかしたら、その豚肉、村産かも!

ソーキのアジア煮 11

沖縄の伝統行事の豚肉料理 12

● 大き目の野菜ウリたち

夏から冬にかけていろんな種類のウリとパパイヤが出回ります。特に夏ごろ。赤瓜(モーウイ)、シブイ(冬瓜)、ナーベラー(へちま)、ゴーヤー、パパイヤなど。ウリウリパラダイス! でも意外と消費しきれないこともあるはずなので簡単にアレンジしましょう。

モーウイの大量消費!
んぶざー(んぶしー)だ! 13

パパイヤカレー、うりうりサラダ 14

● 冬にはゆっくり・ほっこり

冬は、いろんな種類の野菜も柑橘類も出回る季節! 国頭の土は柑橘類に合うんだそうで、夏から春にかけて、シークワーサー、温州ミカン、カープチー、たるがよー、おーとー、レモン、きんかん、四季柑、大紅、ほんかん、たんかんなど種類がかなり豊富。くんじゃんむんを使った料理でホッとしませんか。

冷凍保存OK! 大根のポターージュ 15

柑橘類のジャム、
アレンジ! マドレーヌとみかんもち 16

● 先人の知恵を今に継ごう! よし、作ろう!

あぶらみそ、いちやがらす 17

肉の塩漬(スーチカー)、
菜っ葉の塩漬(チキナー) 18

● 今だからこそこの技で「もったいない」を「美味しい」に!

冷凍保存で使いたいとき使う分だけ!
ビンで長持ちさせよう! 19

● 国頭のソウルフードたち

ハイケイ、泡盛 20

● 国頭くわっち旬カレンダー

果物野菜編 21

水産物編 23

あとがき 25

著者紹介 26

※レシピは基本四人分となっております。

沖縄の粉むん

常備していたら便利な「粉」



基本のくずもち

粉ものは腹持ちもよいので
主食がわりやおやつに◎

粉ものは腹持ちもよいので主食がわりにしたり、おやつにしたり。今では、粉ものを手軽に買えるので、ますます調理する機会を失って、存在も調理方法も知らない人が増えていますが、簡単にできるのでオススメ。基本をおさえておくと、簡単に色々アレンジできるので、おうちで作ってみませんか。

作り方

- ①容器にきな粉を均等にふりかけておく。
- ②いもくずと水をボウルに混ぜ合わせておく。
- ③鍋に黒糖と水を入れて火にかけ、混ぜながら黒糖を煮溶かす。
- ④全て溶けたら、③に②を溶きながら入れ、火は強火にし、ダマにならないように力強く混ぜ続ける。
- ⑤つやと弾力がでてきたら、しょうが汁を加えて火を止める。
- ⑥①の容器に流し入れ、上からきな粉をふる。自然に冷ますか、冷たい水の中に容器を入れて冷ます。冷えずぎると硬い食感になるので注意。
- ⑦固まったら容器から出し、切り分ける。切り口にもきな粉をまぶすように。できあがり。

材料

- いもくず(ウムクジ).....1カップ強
- 水.....2カップ
- 黒糖.....2カップ
- 水.....1.5カップ
- しょうが汁.....小さじ0.5(お好み)
- きな粉.....適量

道具

ボウル、木べら、包丁
テフロン加工の大きめの深い鍋、
耐熱性の保存容器(流し缶がベスト!)

アレンジいろいろ! その1

シークワサーくずもち

水の代わりにシークワサージュースにしましょう。実を絞ってもOK、市販のジュースでもOK。黒糖のかわりにグラニュー糖にしましょう。半分を目安にお好みで。きな粉やしょうがはいりません。型がなかったら、涼しげな小鉢や小さなおしゃれなグラスなどに流し入れてもいいですよ。また氷水に一口大きめにスプーンでとって入れて冷やすのもありですね。

おばあからの一言

おばあのいわれ食とコラボ! いむくじプットゥルー

昔はこんなってくずとったよ、芋を洗って、
①おろし金でしりしりして、
水にさらすわけ、それを何回も水をかえて
さらしていくわけ、その時に下に
②沈殿しているのが「くず」だから、
丁寧にやってよ、何回かやって水を捨てて、
③沈殿しているのを乾かすと
④出来上がり。タビオカは大きくて
たくさんとれよったよ、
そのくずでタビオカプットゥルーして
食べよったよ、腹持ちがよくてねー



アレンジいろいろ! その2

国頭村のお茶くずもち

からぎ茶や奥みどり茶など、国頭村にある地元の茶葉を使ってアレンジ!お茶を濃い目にだして常温にし、水の代わりにしましょう。グラニュー糖でも黒糖でもOK。

「からぎ茶」:国頭村で古くから親しまれている「からぎの木(オキナワニッケイ)」。「シナモン」の香りが漂う木の葉を乾燥させたお茶。食後の胃をすっきりとさせ、身体を芯から温めてくれます。鎮静効果・冷感性改善・解熱作用もあるんだそう。

「奥みどり茶」:国頭村奥集落は、沖縄でも数少ない80年以上の歴史がある銘茶の里。沖縄でお茶栽培?と思うかも知れませんが、国頭の土は沖縄でも珍しいお茶の木が好む酸性土壌の国頭マージだから、お茶を作れるんです。また、キレイな水と空気に囲まれて育った国頭の銘茶「奥みどり」は、日本一早い新茶としても人気です!



沖縄の粉むん

常備していたら便利な「粉」



タピオカ アンドギー(塩味)

行事や総菜コーナーでよく見かける、甘い紅芋のウムクジアンドギー。砂糖が貴重だったころは塩味だったそうで、だしを加えて風味豊かにもできます。もちろん、タピオカ粉でもできます! 最近のタピオカブーム前から、沖縄では、タピオカのくず(タピオカ粉)が普通にあって、くず料理などに使われていました。スーパーなどでいもくず(ウムクジ)の隣に並んでいるので必見!

作り方

- ①芋を洗って3等分に切り、厚めに皮をむき、蒸すかゆでる。やわらかくなったら熱いうちにつぶす。
- ②①にタピオカ粉と塩を入れ、だしを少しずつ加えて練り混ぜる(一度に加えると危険)。
- ③耳たぶよりほんの少し固めになったら、ねぎを混ぜ合わせる。
- ④ひと口大より大きめに形を作り、揚げてできあがり。ふくらんでから爆発・破裂するので、やけど注意!

材料

- 芋……………300g(正味)
- タピオカ粉……………210g(1・1/2カップ)
- かつおだし……………150g前後
- 塩……………小さじ1・1/2
- ねぎ(小口切り)……………45g(1/2カップ)
- 揚げ油……………(170度くらいに温めておく)

ポイント

※揚げたてがおいしいのですぐ食べてね。冷めて硬くなったらレンジで1分くらい加熱するともちもちしますが、揚げたてのカリッと食感はなくなります。

※いもくずだけで作っても、いもくずとタピオカ粉を半分ずつにしても、食感が違って楽しいです。



小麦粉でポーポー

さーたーあんだぎー、ちんびん、ひらやち、ホットケーキ、蒸しパン、クッキー、スポンジケーキなど、今では卵や水を加えると簡単にできる商品が店頭に並んで便利になりました。でも、ミックスがなくても実は簡単に作れるんです!

作り方

- ①ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるって、泡だて器で混ぜながら水を慎重に加えてから、油を加えて軽く混ぜる。
- ②フライパンなどの浅めの鍋に油を塗り、熱くなってきたら①を素早く入れ、薄く丸くなるように流す。表面が乾いてきたらひっくり返しさと焼いて取り出す。
- ③焼いた生地の手前側に油味噌を端から端まで少量おき、手前からくるくると巻いて、できあがり。

材料

- 薄力粉……………1カップ
- 水……………1カップ前後
- 油……………小さじ1
- 焼く時の油……………適量
- 油味噌……………適量
- ベーキングパウダー……………小さじ半分(入れるとフワモチット。なくてもOK)



クレープみたいな感じに! ポーポーでブリート

材料

お好みの具(なんでもいいですが、包んですぐ食べられるものもいいね)お好みのソース(マヨネーズ、ドレッシング、焼肉のたれなど具と合うものをどうぞ)

作り方

オイルやクッキングシートの上にポーポーを敷き、その表面の手前などに具やソースをのせて、くるくる巻いていく。できあがり。

ポイント

ポーポーの生地だけ作って冷凍保存OK。クッキングシートなど挟むと取りやすい。凍ったままBBQに持っていったら、食べるころにはちょうどいい感じ。さと網にのせて温め、お好みの具をのせてできあがり。ちょっとおしゃれなBBQ! 具によっては、巻いてからでも冷凍保存OK。例えばチーズとハムなど。レンジで解凍して温かいうちに召し上がれ。生地になぎを入れたらひらやちー!

いろいろな「じゅーしー」

言わずと知れた沖縄料理



応用がきく! かたいやつ! ちんぬくじゅーしー

今となっては里芋と米の
食感バランスが最高!

主食が芋だったころ、米は、お祝い事や遠足など特別なときにだけ食べる貴重なもの。くふぁじゅーしー(普通の硬さの炊き込みご飯)なんて食べることはそうなかったはず。柔らかいじゅーしー(やふあら・ぼろぼろ・じょろじょろじゅーしー、じゅーしーめーなどと呼ばれる)は米が少なくすすむからよく食べていたというご年配の方も。芋をいれてかさまししたり、アンダカシーをいれてコクや満足感をだしたり、工夫がいっぱい

材 料

- 米……………3合
- 豚三枚肉(5mm角切り)……………200g
- ちんぬく(里芋・ひと口大)・5個(にぎりこぶし大)
- にんじん(5mm角切り)……………3分の1本
- 干しいたけ(角切り)……………3枚
- きくらげ(5mm角切り)……………2枚
- 国頭村産「やんばるしめじ」(小房に分ける)・1パック
- かつおだし……………炊飯器の水量にあわせる(三枚肉のゆで汁のアクをとって、かつおだしと半々でもOK)
- 塩……………小さじ1.5~2
- 醤油……………大さじ2
- 油……………大さじ1(お好みで)

作り方

- ①米は洗ってざるにとる。
- ②里芋の皮をむき、一口大に切って水にさらし、ゆでる。やわらかくなる手前でざるに上げておく。
- ③材料をきっておく。
- ④炊飯器に(①)~(③)までの材料とかつおだし、調味料を加えて普通のご飯と同じように炊く。

ひとこと

国頭村字辺野喜のしめじ、ふるさと市では袋入りで売ってるので、(村外では「やんばるしめじ」でパック売り)たくさん入れて、きのご飯とかいかがですか? しょうがを入れると旧盆の「うんけーじゅーしー」に! ちんぬくがない場合は、旬の芋類で代用可能。田芋を使うと「とぅんじー(冬至)じゅーしー」に!



やわらかいやつ! ぼろぼろじゅーしー (簡単編)

家にある魚・肉・卵や野菜など何でも入れれば、たんぱく質やビタミン、ミネラルなども一緒にとれて栄養満点! 大自然で育まれた国頭村産の緑黄色野菜も入れてみませんか? 離乳食、高齢者の食事にも最適!

材 料

- 炊いたご飯……………適量
- 汁物の残り……………適量
- 季節の野菜……………適量
- 魚・肉・卵など……………お好みで
- アンダカシー……………お好みで

作り方

- ①汁物を作った鍋にご飯、野菜や肉、アンダカシーなど入れてお好みの濃度になるまで火にかける。それだけ。

おばあから一言



墨袋を破ってしまったら、どうにかしてそこから墨をとろう。国頭村では他にも、せーいか、ひんがーいかもとれるんですよ。試してみるのもいいかも。あとは、はんだまとか、あ! 「かんだばーじゅーしー」なんかどうかね?

ちょっとひと手間! くりじゅーしー (いかすみじゅーしー)

材 料

- 米……………2合
- かつおだし……………5~7カップ
- 白イカ……………1ばい
- んじゃなばー(ニガナ)……………50g
- 豚肉(三枚肉または肩ロース)……………100g
- イカスミ……………大さじ1~2
- 塩……………大さじ1/2~お好みで

作り方

- ①米を洗ってざるに上げておく。
- ②白イカの墨袋を傷つけないようにさばき、適当な大きさに切る。
- ③豚肉を一口大の薄切りに切る。 んじゃなばーは大きめにざく切りにする。
- ④ んじゃなばーを深鍋に敷き、米、豚肉、イカ、かつおだしを入れ火にかける。 アクがでるまで強火で火にかけ、アクをとりのぞいたら弱火でゆっくりやさしくふつふつと。 アクはその後も出たら取ってください。
- ⑤(④)にとろみがついたら、イカスミと塩を入れひと煮立ちさせ、できあがり。



魚を食べよう！

刺身もいいけど簡単アレンジ



魚のみそ焼き

作り方

- ① 魚に塩をふって常温でしばらく置く。
使うときは水分はふき取る。
- ② アルミホイルを舟形に油みそを塗り広げ、
ねぎをたっぷりのせる。その上に(①)の魚、
しめじをのせて泡盛をふりかける。
- ★ トースターでも調理 OK! パーベキューや
ハイケイ会でも、網の上に置いて焼くだけ!
- ③ フライパンに、(②)を置き、水を少し張って、
蓋をして火にかける。ふつふつと音がし、
魚の色が変わり火が通ってきたら、
蓋をとって好みの焼き加減に調整して、
できあがり。味噌をつけながらいただく。

材 料

- 魚の切り身(または刺身) …… 食べたい分だけ
※薄めの方が火が通りやすい
- 塩 …… 適量
- 泡盛 キャップ …… 1杯弱(なくてもOK。コクが出る)
- 油みそ …… 大さじ2
- ねぎ …… 2本分
国頭村産「やんばるしめじ」 …… 4分の1パック(袋)
※へちまやズッキーニ …… うす切り4枚

ポイント

- 季節の野菜を魚の側に並べて入れるのも美味!(トマト、ズッキーニ、へちまなど)
- アルミホイルのかわりにバナナの葉っぱでもできました。二枚重ねがいいかも。気分転換にいいかも。
- ホイルを閉じて蒸し焼き、鍋でなくてトースターで焼いてもOK!

万能パン粉で魚を焼いたり揚げたりしちゃおう?

- 万能パン粉:袋に材料を入れて混ぜたら出来上がり!
パン粉:3握り、マヨネーズ:大さじ2(適量)粉チーズ:6振り、塩:ひとつまみ

これさえあれば!

焼き ホイルに小さじ1程度のマヨネーズをぬり、魚を置き泡盛をふりかけて、万能パン粉をのせてトースターで焼き色がつくまで焼く。(10分前後。火加減注意。)

揚げ 魚の切り身に塩をして、万能パン粉をおしつけるように全体にまよせ、揚げるだけ。(少量ならフライパンでも OK)

大人気! 宜名真のフーヌイユ!

フーヌイユ(富の魚)やフーヌ(風)・ユー(魚)という意味だと諸説ありますが、シラ(和名)のことで、沖縄の方言では「マンビカー」の愛称で親しまれ、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚。「宜名真のフーヌイユ」は、祭りで注目をあびていますが、塩漬してから風通しのよい場所ですだれ状にして天日干しされたもの。長く食べられるよう魚も肉も『塩漬け』にして保存していた先人達の知恵のたまものです。



フーヌイユのリゾット

材 料

- 玉ねぎ(みじん切り) …… 半分
- にんにく(みじん切り) …… 1片
- しめじ(小房に分ける) …… 1袋
- 油(またはバター) …… 大さじ1~2
- 米(洗わない、水に付けない) …… 1合
- フーヌイユ(1回ゆでて細かくさく) …… 15cm
- 水 …… 500ml 前後
- 生クリーム …… 50ml
- 粉チーズ …… 大さじ2~3
- 塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ① フライパンに油を入れ玉ねぎ、にんにく、しめじを炒める。
- ② 米とフーヌイユを加え、米が透明になるまで炒める。
- ③ 水を少しずつ加えて米を炊く。
- ④ お好みの米のやわらかさになったら生クリームを入れ、お好みの濃度になるまで火にかけ、粉チーズを入れて混ぜたら出来上がり。

宜名真区長に聞きました! フーヌイユの基本的な食べ方

- ① 適当な大きさに切って塩抜きをする。
(塩分控えめが好きななら)2~3回水洗いをし30分ほど水に浸しておく。
⇒1~2回、お好みの塩加減になるよう、ゆでこぼしをする。(泡のようなアクが出てきたらこぼす)
- ② お好みの食べ方でどうぞ。冷めると固くなるので、使う前に再び水炊きをすると美味しく食べられます。

例えば・・・

野菜と一緒に炒める。味付けはしなくていいが、まろやかにしたい方はみりんを少々。油みその具にしたリ、フレーク状にしてふりかけにしたり!1回ゆでてさいたフーヌイユに、大根おろし、柑橘類(シークワサー)やポン酢、醤油などをお好みで入れて、おろし和えにするのもおススメ!

沖縄にとって大切な豚肉

知恵と技術がつまった沖縄の食文化の中心



ソーキのアジア煮

沖縄では正月や行事、祝い事があると豚肉をつぶしていました。例えば、祝い事の時のぶた汁は、大きめに切った大根や人参、昆布などと一緒にくつぐつと大きな鍋で大量に作り、最後に季節の葉野菜などをいれて、来客にふるまいます。冷蔵庫がない時代は、食べきれないと塩漬けにして保存しておくのが先人の知恵。今の技術をうまく活用して、いろんな豚肉料理を作ってみてください。

作り方

- ① 深めのフライパンに油とにんにく、しょうがを入れて火にかける。香りがでてきたら、玉ねぎ、ソーキを加え焼き色がつくまで炒める。
- ② ①に水を入れふたをして煮込んでいく。途中でオイスターソース、醤油の半量を加える。
- ③ ソーキに火が通り柔らかくなったら残りの調味料を加えたりして味を整え、ふたを外し、煮詰める感じで火にかけ、季節の野菜を入れてできあがり。

材 料

- ソーキ……………6~9本
- 玉ねぎ(くし切り)……………1個
- にんにく(みじん切り)……………1片
- しょうが(みじん切り)……………大さじ1
- 油……………大さじ1
- 水(またはハイケイだし)……………800ml
- オイスターソース……………大さじ2
- 醤油……………大さじ半分
- 砂糖(またはみりん)……………お好みで
- 塩・こしょう……………適量
- いんげん、ズッキーニなど……………お好みで
- 季節の野菜



沖縄の伝統 行事の時の豚肉料理

旧暦のちんぐわちさんにち(3月3日浜下り)の時に家庭に配られる豚肉づくしの折詰。一部集落でその習慣が残っています。今の時代、折詰もらっても…って思っている、そのあなた!豚肉をゆでるのって、時間もかかるし、掃除も大変で、結構ハードル高いんです!それはそれは体力のいることで、男性が朝早くから調理をしていました。なので、多めにもらったり買ったりして、保存すればいつでも使えるので、折詰を上手く活用しちゃおう!

使い方

- 三枚肉はお好みの大きさに切って油味噌にしちゃいましょう。また薄切りにしてチャンプルーでもいいですね。そのままの大きさをラフテーもいいです。手間が結構省けます。
- 赤身の部分、お好みの大きさに切って汁物に。かつおだしにかまぼこやシイタケなど入れて、塩としょうゆで味を調べて最後卵でとじてできあがり(くーりじし、という)レバーは酢みそで食べたり、ニラなどとチャンプルーにしたりできます。

行事の中の豚肉



① まずはしんめ一鍋を洗ってお湯をわかずことから。薪で火をおこします。そして鍋を置き水を入れて沸かします。



② 鍋のお湯が沸騰するまで下準備。肉、大根、人参、キャベツを切ったり、昆布を結んだり。男性たちがわいわいと。



③ 肉をゆでる。肉の中心部までちゃんと火が通っているように確認しながら。ゆで終わったら湯を捨てまた他の部位をゆでる。



④ ゆで終わったら女性たちが折りに詰める。いろんな部位があり、味付けはなし。折りを注文した各家庭へ男性たちが配る。



⑤ 一方では鍋でカー汁(ぶた汁)を作る。ゆでた豚肉と野菜などを煮込む。コクと旨みを出すため血も入れる。アクを丁寧に取る。



⑥ 味噌味の温かいカー汁の出来上がり。家庭から鍋持参もOK。その場でみんなと食べたりして健康を願い、地域の絆を高める。

大きめの野菜 ウリたち

色んな料理が一通りつくれる!って思っちゃおう



材 料

- ウリ類又はパパイヤなど1種類 ……1kg (1cmの厚さに切る)
- 油 ……大さじ2
- ゆでた豚三枚肉(短冊切り) ……150g
- 味噌(白みそ) ……60g
- かつおだし ……3~4カップ
- 塩・醤油 ……適量
- かつお節やねぎ ……お好みで

ひとこと

今回は豆腐なしで料理したので冷凍保存OK!たくさん作ったら小分けして冷凍しましょう。煮ていくとかさが結構減ります。中途半端な火の通しだと青臭くなるので、やわらかくとろみがつくまで煮ましょう。真夏の台所で大変ですが、火を通すことで衛生面も心配なし。でも保存は冷蔵庫や冷凍庫で。

ウリ系の大量消費! ンブサーだ! (ンブシー)

「蒸し」が語源。水をほとんど入れなくてもOKな沖縄の家庭料理。

一つが大きく、また大量に袋に入っていたり、安かったりして買すぎたり、いろんな人からもらすぎたり、家庭菜園で豊作になったりしていませんか? 「ンブサー(ンブシー)」とは野菜、豚肉、豆腐を味噌味で煮込んだもの。煮物と汁物の中間くらいの料理。熱々もおいしいですが、冷えてもおいしく、夏場の栄養補給に最適。そして簡単、ご飯のおともにバッチリ!

作り方

- ① 鍋に油を熱し、三枚肉を入れ炒め、焼き色がついたらウリ類を入れ油をからませる。
- ② 味噌とかつおだしを合わせてよく溶き、(①)に少しずつ加えて味をしみこませていく。火加減は中火でふつふつ。
- ③ 塩や醤油で味を整える。ウリ類がやわらかく、つやっぽくとろみが出てきたらできあがり。



アレンジレシピ

パパイヤカレー

材 料

- パパイヤ(ひと口大) ……中1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) ……1個
- 油 ……大さじ2
- しょうが、にんにく(みじん切り) ……1かけ
- カレー粉 ……大さじ1
- 鶏もも肉(ひと口大) ……1~2枚
- トマト(6等分) ……1個
- しめじ(小房に分ける) ……1パック
- だし(ハイケイだしなど) ……5カップ
- 塩、ウスターソース ……小さじ1~2
- 国頭村産はちみつ(甘口がお好みなら)

※だしの代用で水だけ、または水+ブイオン1個(顆粒コンソメなど)でもOK。

作り方

- ① パパイヤをゆで、アクをとる。爪が入るくらいまでゆでる。
- ② 別の鍋に半量の油を入れ玉ねぎを茶色くなるまで炒める。
- ③ しょうが、にんにく、カレー粉を加え炒める。焦げやすいので弱火。
- ④ 香りが変わったら鶏もも肉を入れ、周りが白っぽくなるまで炒め、(①)のパパイヤとトマト、しめじを加えてさらに炒める。
- ⑤ 油が全体にいきわたったら具が浸るまでだしと塩を入れ煮込む。途中でだしを少しずつ加えてパパイヤにツヤが出て、やわらかくなるまで煮込み、ウスターソースや塩で味を整えてできあがり。



生でもたべちゃおう! うりうりサラダ

色んな種類の瓜類と、うす切りにした野菜(おススメはこちら!)をボウルに入れてドレッシングと混ぜるだけ!

材 料

サラダ

- 冬瓜またはモーウイ ……中くらいのものの半分(モーウイの場合1本)。種をとってから、薄く切る
- 玉ねぎ ……1/2個
- きゅうり ……1本
- パイン ……1/2個
- トマト(お好みの大きさに) ……適量
- にんにく(みじん切り) ……小1片分

ドレッシング

- 柑橘類 ……大さじ3
 - 酢(穀物酢) ……大さじ2
 - 塩 ……小さじ2
 - 砂糖 ……小さじ2
- ※塩の代わりにナンプラーでもよい
唐辛子…お好みで生でも、乾燥でもOK

ポイント

刺身やツナ、干しエビやゆでたエビ・イカを入れてもおいしい。生のパパイヤなら、硬いので何かで叩いたりにぎったりして繊維を壊し食べやすくしましょう。または、ざっとゆでたり、細かい目のしりしり器を使いましょう。

冬にはゆっくり・ほっこり

真夏を過ぎたら野菜もミカンも本番に!



冷凍保存OK! 大根のポタージュ

色づいた大根で作れば違った見た目。

本島北部に多く見られる赤土の土壤「国頭マージ」で育った大根は、長くて太くて立派。国頭マージは粘土質でミネラル分が多く、土自体に固さがあり、生育中に土の中を地中深くまで伸びた大根は、身は芯までぎゅっと詰まってしまりがあり、水分で潤っているらしい。もちろん葉も立派で、長さも量もたっぶりの葉が青々と茂らんだって。国頭マージ、おそろべし。

材 料

- 大根(薄いいちょう切り) 半分
※他の根菜類、野菜類でもできる。
夏は冬瓜で作って冷やしても美味
- 玉ねぎ 1個
- ジャガイモ(薄いいちょう切り) 2個
※なくてもOKですが、濃度と味わい深さが
ちよっとなくなる
- 油 大さじ1
- ハイケイだし 800ml
(または顆粒コンソメ、固形ブイヨン)
(他にお好きなダシでOK)
- 塩・こしょう 適量

ひとこと

牛乳や生クリームを入れてクリーミーにすれば、もっとおいしくなります。保存袋にいれ薄く平らに冷凍しておくとな必要な分をバキバキ折って使えます! 塩分には注意が必要です
が離乳食にももってこいの料理です。

作り方

- ① 鍋に油をいれ火にかけ、①の玉ねぎをいれ火が通ってしなっとなったら大根とじゃがいもを加え炒め合わせる。ふたをして蒸らしながら炒めていく。
この時焦げると真っ白な出来上がりにならないので火加減に気をつけるように。
- ② ①にだしを半分加えふたをして、やわらかくなるまで蒸し煮する。時々かき混ぜながら、大根や玉ねぎ、ジャガイモが簡単につぶれるようになったかどうか確認するように。
- ③ 残りのだしを加えながら、やわらかく煮ていく。
ミキサーがあったらガー——とませちゃってかまいませんが、ない場合は木べらなどでつぶしていきましょう。
- ④ ミキサーでガー——とした場合は鍋に戻し、塩とこしょうで味付けをしてひとに立ちさせ、器に入れて生クリームを飾りでちゅんちゅんたらして出来上がり。こしょうやパセリやクルトンなどでも飾ったりしてください。



柑橘類が充実してる国頭村 柑橘類のジャム

旬の柑橘類は安く大量に手に入ります。そのまま食べるのもいいけど、その季節ならではのジャムにしちゃって保存しましょう。いろんな柑橘類を混ぜるのもおもしろいし、パイナップルやマンゴー、パッションフルーツ、ドラゴンフルーツなどいろんな果物がジャムにできるので応用しよう!

材 料

- 柑橘類 好きな分だけ
- グラニュー糖 果実量の50%~100%
(きび糖などを使ってもよいが柑橘類本来の味が半減します)

作り方

- ① 鍋に水を入れ、よく洗って剥いた皮を入れてゆでる。
2回ゆでこぼす。柔らかくなったらとりだして、皮の内側の白い部分をスプーンでこそぎ取る。
お好みの大きさに切り刻む。
- ② 実を果汁と搾りかすに分け、種は取り除く。
搾りかすを包丁で細かく切り刻む。
ミキサーでガー——が簡単。
- ③ ②の重さを計り、その量に対して50%~100%のグラニュー糖を準備する。
(多いと保存がきく)
- ④ 鍋(小鍋)に③を全部入れて火にかける。
途中でアクを取る。
- ⑤ 鍋(小鍋)に④を全部入れて火にかける。
途中でアクを取る。
お好みの濃度がついてきたら出来上がり。
- ⑥ 保存は煮沸殺菌した瓶、
数日で食べるのであれば
きれいなチャック付きの袋や保存容器でもよい。

デザートアレンジいろいろ! ジャムでマドレーヌ

材 料

- 無塩バター 80g
- ジャム 80g
- 卵 1個
- グラニュー糖 40g
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1弱

作り方

- ① バターとジャムを鍋に入れてバターが溶けるまで火にかける(レンジでもよい)
- ② ボウルに卵と砂糖を入れて泡だて器で混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるいながら入れる。
- ③ ②を泡だて器で素早く混ぜ合わせ、
(①)を加えさらに素早く混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し、あらかじめ170度に温めておいたオーブンで18分前後焼く

フルーツポンチにも合う! ジャムでみかんもち

材 料

- 白玉粉またはもち粉 100g
- 水 80g前後
- ジャム 15g

作り方

- ① ボウルに白玉粉とジャムを入れ、
少しずつ水を入れて練る。
- ② 水を沸騰させた鍋に、
(①)を丸めて入れていく。
- ③ 2~3分して浮いてきたら冷たい水のボウルに入れて粗熱をとる。



あぶらみそ つくろう

昔は遠足など特別な日の貴重なおにぎりの具。
今ではおにぎりやご飯のおとも定番で、学校給
食でも人気メニューだとか。万能調味料にもなる
から作り置きしておきましょうね。

国頭では
あんたみそとか
あんらみそって言うね

下準備 三枚肉はかたまりのままゆでて、しっかり火を通しておこう!

材料 豚三枚肉、さとう、みそ

作り方 ※きざみにんにく、きざみしょうが、しょうが汁、ごまなどお好みで入れね

- ① 肉をお好みの大きさに切る
- ② 鍋に肉を入れ炒める
- ③ さとう、みそを
加え火を弱める
- ④ お好みの
トロミになったら
できあがり!
びんや保存容器に
入れておこう!!



- 味をみながらさとうとみそを加えてよ!
- さとうが入るから加熱しすぎるとかたくなるよ!
- 豚肉以外でもできるよ! ツナや鶏がお節とか、
なすびとかヒヨコのみそ炒めで使えよさーね!

いちがらす つくろう

昔はかつお節がなかなか手に入らなかったから、いちがらすで、塩分・出汁の旨みを料理に足していたようです。意外と簡単にできるし、ご飯・お酒のおともにもなる!

いちがらは
イカのこと
がらすは
塩辛のこと

豆腐に
のせると最高!

材料 新鮮なイカ
・塩 (イカの重量の3~10%)

作り方 ※塩が多いと常温でも保存OK、長く保存できるよ!

- ① イカの内臓を取り出し、スジ袋は別にしておく。
- ② 洗った水気をふいて、食べやすい大きさに切る。
- ③ きれいな袋や容器に入れ、塩を加え、もんだりませたりする。冷蔵庫でねかせてできあがり!

昔は、豚肉も塩漬けにして保存!が基本でした。正月前に豚をつぶし、一部は大みそかや正月に食べて、残りは塩漬けにして大切に食べていたそうです。今は冷蔵庫もあるので便利だけど、先人の知恵をいかして、アレンジ料理するのもいいですね。

肉の塩漬け つくろう

材料 ・豚三枚肉 (他の部位でもOK)
・塩 (肉の重量の5~10%)

作り方 ※塩が多いと長持ちします。ただ塩分量が...

- ① 肉の水分をふきとり、
- ② ペーパーの上に肉を置き、塩をまんべんなくぬる。
- ③ ペーパーに包んで保存袋に密閉し、冷蔵庫へ。液が気になったら捨てる。3日目以降から食べれる。



今はスチーターで言ってるが、昔はチキジシ、スチキって言ってたはずよ

食べ方

鍋にスチーターを入れてゆでる。何度かゆでこぼししながらお好みの塩分量になるまでくり返す。切ったそのまま食べたり、火炙りしたり、他のものと炒めたりもできるよ!



ちなみに、ゆでた水にはうま味が残っているので2回目以降は別にとっておいて、それに野菜や豆など入れて「具だくさんスープ」にしたらいいね!

チキナーは漬けた菜っ葉、という意味。といっても漬物のように使っていないからです。塩もみしてばらみかして食べる、ってなのでからし菜だけではなく、漬けた菜っ葉は全部チキナー。大根葉なども漬けていたそうです。おにぎりの具にしたり、チャンプルーしたりしたそうです。たくさん収穫したり、おいしい菜っ葉を見つけたら塩漬けにして保存し、ちゃちゃっと野菜を調理したいですね。

チキナー つくろう

材料 ・菜っ葉 (シスター(からし菜), 大根葉, 小松菜, ちんげん菜, 白菜 など)
・塩 (菜っ葉の重量の1~3%)

作り方 菜っ葉に塩をふり、もみこんで、しばらくしたら使えます。袋に空気を抜いて入れると、4日持ちますよ!

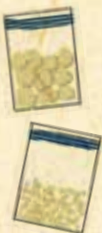
食べ方 漬けた菜っ葉をしぼり、きざんでご飯に混ぜたり、油で炒めたり。塩分濃い時は水でながしたり調整してみ!

今だからこそその技で「もったいない」を「美味しい」に!

1 冷凍保存で使いたいとき使う分だけ!

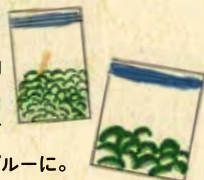
●ウリ系(冬瓜、モーウイなど)、パパイア、大根など

ちょっとひと手間ですが皮をむいて、切って袋に入れて冷凍。味もしみこみやすい。いろいろな切り方で。おすすめはしりしり。火の通りが速くて便利!心に余裕のある人は、ある程度ゆでておくといいですね。



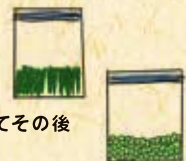
●ゴーヤー

綿をとって、お好みの厚さに切る。うす切りは忙しい主婦の味方です。さつゆでてサラダや和え物に。そのままチャンプルーに。



●オクラ

刻んで冷凍!とろみ付けにも使える。解凍して和え物にも。大きいまま冷凍。さつゆでてその後お好みサイズに。



●トマト

大きめにカットして冷凍。皮はむかない。煮物や炒めたりする時に皮がはがれるのをとる。ポイントは大きめにカットですよ!



●ねぎ

刻んだり、大きめに切ったりして冷凍。汁物の時に重宝します。大き目はお鍋の時や炒め物に。

●しめじ

国頭村のしめじはなんと沖縄県のしめじの70%を占めているって知ってます?工場があるので安く大量に売っています。それを買って袋に分けて冷凍しましょう。汁物の具、ちょっとカサが足りない時は多量に入れたり。

ミキサーにかけると、とろろ芋みたいになって、これまた美味しいらしい!!

2 ビンで長持ちさせよう!

- ①ビンとフタをきれいに洗う
- ②鍋にビンとフタと水を入れ、火にかける
- ③グラグラ沸いてきたらしばらくグラグラ
- ④やけどしないようにビンとフタをとりだし、きれいなザルやペーパーの上で自然乾燥させ粗熱を少しとる。
- ⑤ジャムや油みそなどを熱いうちにギリギリまで詰め、しっかりフタをする。
- ⑥もう一度鍋に入れ、水から火にかけ、グラグラをしばらくしたら取り出し、フタを下にして自然に冷ます。

国頭のソウルフードたち

3 「ハイケイ(廃鶏)」~「もったいない」を「旨い!」に~

●「ハイケイ」は卵を産み終わった鶏のこと。

スープの出汁に使われがちだが、国頭村では炭火焼きにして塩とこしょうで味付けをして食べて、パーベキューのことをハイケイということもあるのだとか。やわらかくするには…?口元や手をできるだけ汚さないで食べるには…?コーラと合うけどダイエットコーラとは合わない?そもそもおいしいのか?など、ハイケイの話で大人たちが盛り上がるのも、スーパーなどで簡単に手に入るのも、国頭村ならではの味付け自慢や、歯やあごの強さ競争もされるほど村民に愛されているハイケイ。

●煮込んでブイヨンいらず!

玉ねぎの皮や人参の端っこなど「野菜くず」を一緒に入れたら深みが増えて美味!!小分けにして冷凍保存もできるから、たくさん作っておくと便利。さらに、だしガラは割いて、ポーポーブリーとかチャンプルーの具に、ご飯のおともにも。

作り方

- ①鍋にハイケイ(カットされたもの)と、その二倍くらいの水を入れ、最初は強火で火にかける。
- ②アクが出たらとりつつ、グラグラ煮立ってきたら中火くらいで煮込む。



3 国頭村ソウルアルコール? 泡盛~島酒(シマ~)~

国頭村には、過去に「黄金乃露」の宜名真酒造所や、字浜の「ヨ」泡盛興儀酒造所があったそうですが、やんばる3村に今も残るのは、沖縄本島最北端、大宜味村の泡盛酒造所「やんばる酒造」(旧名: 田嘉里酒造)だけ。ここの「まるた」や「くいな」の消費量は国頭村がナンバーワンとのうわさ。そして、安波区では、やんばる船での歴史的な木材交流の縁あって、糸満市「まさひろ酒造」の泡盛が愛飲されているのです。まさに、「やんばるの森」がどれだけ沖縄の生活に欠かせないものだったかを物語る「南北の木の繋がり」の象徴。

国(文化庁)としても、令和元年5月に「日本遺産」に「琉球料理、泡盛、芸能」を追加しました。しかし、県酒造組合によると、泡盛総出荷量は15年連続の減少傾向らしい…。飲むだけでなく、料理酒として使えばコクも風味もアップするので、試してみてくださいね。(P00みそ焼きで魚にふりかける、P002ソーキのアジア煮に100mlほど入れてもいいですよ)さらに、コロナ禍で「アルコール」は必需品。手指用の消毒液の代わりに、高濃度のアルコールづくりに酒造所は貢献しています!



伝えたいこと

国頭村って何でもあるんです!



特にこれ!っていうのが
ないよねーって思っていますか?
でも、何でもそろっているんです!
自信と誇りをもっていきましょう!!

作った人は買ったところや
作り方を食卓の時に話そう!



食事の会話などで
材料や作り方の話をして
楽しい団らんをよ
伝える、興味・関心を高める!
大人も子どもも感性と好奇心を育ぼう!

先人たちの知恵を
受け継ぎ、創造しよう!

知恵と工夫のつまった
先人たちの料理の方法や味を
ベースにして、時代や環境に
応じたものを新しくつくり、
文化を発展させていこう!



レシピ 考案者の紹介

岩淵そよ

旧姓:金城
辺土名出身

大学にて家政学部食物学科を専攻、20代は小中高の家庭科関連で臨時職員をし、現在は「三線、泡盛、うちな一料理のできるやんばるおばさん」を目指す、民宿やんばるくいな荘の後継ぎ(候補)です。資格:中学校高校家庭科教諭、栄養士、泡盛マイスター(2019年の全日本泡盛マイスター技能競技大会で県知事賞、2020年から泡盛マイスター協会講師)、全種協主催そば打ち認定会(初段合格)・インプットしたものをアウトプットする年齢になってきたか!? 家庭科の時間のような料理教室したいな。

あとかき

国頭村では、沖縄本島最北端の「森と水とやすらぎの里」として、コロナ禍で遠出や混む場所が少し怖い・おうちご飯が増えた今だからこそ、世界に誇る豊かな自然の中で育まれた農林水産物の「村産村消」を促進していきたいと考えています。あらためて、こんなに沢山の宝に恵まれていることに心から感謝し、豊漁・豊作・発展を願う伝統的な行事を大切にしながら、先人達の知恵を今に活かしていきましょう。

2021年3月
国頭村長 知花 靖

THANK YOU

やんばるの森 国頭村に伝わる「おばあ
のいわれ食」～「いわれ食」を未来へつ
なく六人のおばあからの手紙～肥沃な赤
土の大地で、裏庭で、そしてアタイグワァ
(家庭菜園)で採れたみずみずしい野菜を
使って、先祖代々その家や地域で語り
継がれてきた食こそが「いわれ食」! 夕食
の小鉢に入ったあえもの、おやつナン
トウー、行事食のウムクジの天ぶら...
食材の選び方、活かし方が 理にかなっていて、それぞれに素敵な背景が
あり、ルーツをたどればおばあの知恵袋に行き着くのです。

