

八重山の伝統的農水産物を使用した創作料理のレシヒマニユアル

Nuchi Yukui

農林水産省
「平成23年度 食文化活用・創造事業」

沖縄食文化推進協議会

〒900-0023 沖縄県那覇市楚辺1-14-39-2F
TEL.098-835-2540
FAX.098-836-5818
<http://www.shokubunnka.com/>



Nuchi Yukui
Recipes Manual
八重山食文化推進協議会



コーズーシー

●材料（10人分）

（おにぎり20個分／1個：120g）
島産米…5カップ（玄米でもよい）
豚ロース…200g
干し椎茸…20g
人参…1本（130g）
ピパーチの葉…15枚（25g）
ピパーチ実…2本
ウコンすりおろし…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
塩…小さじ2
炊き込みスープの素…
肉汁…2カップ
椎茸スープ…1カップ
カツオだし…1カップ

作り方

1. 干し椎茸は水1カップの水で戻し、みじん切りにする。
2. 洗米して、水を切っておく。
3. 豚ロースは水2カップで茹で、途中アクとりをする。肉塊をこま切りにする。煮だし汁は取りおく。
4. 人参とピパーチの実のみじん切りにし、ウコンはすり下ろす。
5. たき込みジャーに1～4のすべてを入れる。炊き込みスープの素を入れる。塩、オリーブオイルを加えて炊き込む。
6. 5が出来上がったところに、ピパーチの葉を1センチ長さの千切りしたものをさっくり混ぜ、3分蒸らして出来上がり。



中身汁

●材料 (15人分)

豚モツ (大腸、小腸) …600g
豚ロース…300g
干し椎茸…20g
こんにゃく…250g
生牛蒡…200g
削りカツオ…40g
出し昆布…40g
玉葱…1玉 (130g)
ブーケガルニ…

ビバーチの葉…5枚
実…3本
生口ーリエ…5枚
生姜…30g

塩…適宜

島葱…1束

生姜…50g

ビバーチ粉…適宜

※ブーケガルニとは香草の束のこと。

作り方

1. 干し椎茸は水につけて戻し、薄切りにする。
2. 豚モツはたっぷりの水から煮汁が透き通るまでしっかりゆでこぼしを繰り返す。最後は水気を切る。
3. 豚ロースは水5カップで茹でる。途中アクとりをする。茹でた肉の塊を豚モツの大きさに合わせて刻み、煮汁に戻す。
4. 牛蒡は土を洗い落とし、皮付きのままを肉の長さに合わせて千切りにする。酢水につけるなどの処理はしない。
5. こんにゃくはあく抜き不要なら、そのままほかのものと同様に大きさを合わせて刻む。
6. 削りカツオは水5カップでだしを取る。
7. 鍋に1～6のすべてを入れる。玉葱を二つ割にして入れる。ブーケガルニ、出し昆布を入れて煮込む。出し昆布が柔らかくなったのが目安で、昆布、玉葱、ブーケガルニを取り出す。
8. 最後に塩で味をととのえる。薬味に小口切りにした葱、すりおろし生姜をのせ、ビバーチ粉を振り、出来上がり。

中身汁には豚モツと豚肉、干し椎茸は定番ですが、モツ料理には食物繊維がたっぷりの皮つき牛蒡を加えることをお勧めします。また、臭い消しの下処理に八重山では、ビバーチが使われることはよく知られていますが、仕上げの煮込み時にもビバーチを使うことで、より上品な香りになります。古い時代から食べ続けられてきた琉球料理の一つ『中身汁』。祝い事に、祭事に、家庭に、親から子へ受けつがれた味「おいしい食べ物」は、より健康的に受け継ぎたいものです。 写真・文 嵩西洋子



11の認定店舗が推奨されました。

推奨店候補の調査の結果、「ぬちゆくいマインド」の認定基準に則した地域食文化発信店の、本年度の推奨店が下記11店舗に決定致しました。



1. あだん亭
2. 海響 (いすん)
3. 島そば 一番地
4. 八重山豚符 こっかーら
5. すし太郎
6. 南イタリア料理 ソレマーレ
7. 居食屋 にらいかない
8. Banana Café
9. 石垣ダイニング 島胡椒 (びば一つ)
10. 郷土料理 琉球の爺 (おやじ)
11. 海邦企画 レストラン八重福

ぬちゆくいマインド

美味しさ

- 1、私たちは、八重山の食材についてよく学び、その良さを活かした美味しい創作料理をつくります。

おもてなし

- 2、私たちは、温かい八重山の心を大切にして、細やかな心づかいとサービスを心がけます。

食の安全

- 3、私たちは、食材の安全と信頼をいつも大切にします。

環境

- 4、私たちは、身のまわり、店内の隅々まで常に清潔に保つよう努力します。

継承と発展

- 5、私たちは、八重山の食の伝統を受け継ぎながら、新しい八重山料理の発展をめざします。