



7月のテーマ おきなわの食文化



心にも身体にも栄養を！「ぬちぐすい」

「ぬちぐすい(命の薬)」

という言葉があります。病気になってから飲む薬ではなく、人の優しさや心がほっこりするようなこと、おいしい料理、愛情たっぷりな母の味など、心が豊かになるような出来事や食べ物のことです。「ぬちぐすい」は沖縄の健康長寿の秘訣です。今回は沖縄で伝統的に食べられてきた「ぬちぐすい」を紹介します。



身体にうれしい、やさしい沖縄のぬちぐすい

島野菜

島野菜とは、沖縄で戦前から導入され、伝統的に食べられてきた地域固有の野菜です。苦みや辛味が特徴で食欲増進を促す野菜や、水分をたっぷり含んだウリ科の野菜など、気温が高い地域に適した野菜が多いことが特徴です。



てびち

豚足です。コラーゲンたっぷりですぷるぷるとした食感です。見た目には抵抗がありますが、煮つけにすると格別です。

島豆腐

濃厚で硬い豆腐です。熱々のまま塩を付けて食べたり、チャンプルーにして食べます。木綿豆腐よりもたんぱく質やミネラルも豊富で、大豆本来の味が楽しめます。

熱々の豆腐が袋に入って売られています



イカ墨汁

イカ墨にはタウリンやアミノ酸が豊富で、沖縄では昔から、滋養強壮のために食べられてきました。豚肉とかつお出汁がベースで、濃厚なイカ墨がクセになる味です。

真っ黒！



チムシンジ(豚レバーの汁物)

豚レバーの煎じ汁のことです。チムとは「肝」、シンジは「煎じ汁」の意味です。沖縄では、病人用の滋養食として豚レバーと薬草野菜を煮込み、チムシンジを食べる習慣があります。



7月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

ゴーヤーチャンプルーに飽きたら！「ゴーヤーの肉詰め」
沖縄の定番おやつ「ヒラヤーチー」

7月のおすすめレシピ

7月

ゴーヤーの肉詰め

1人分 279kcal 塩分: 1.4g

(2人分)

<肉だね>

- ・豚ひき肉 180g
- ・片栗粉 小1
- ・おろしにんにく 小1/4
- ・ごま油 小1/4
- ・塩 少々
- ・醤油 小1

- | | | | |
|----|---|-------|------|
| A. | { | ・ゴーヤー | 1本 |
| | | ・酒 | 大1 |
| | | ・みそ | 小1 |
| | | ・しょうゆ | 小1/2 |
| | | ・みりん | 小1/2 |
| | | ・片栗粉 | 適量 |
| | | ・サラダ油 | 小1 |

1. ゴーヤーは8等分に輪切りにし、スプーンで種とわたをくりぬいて片栗粉をまんべんなくまぶす。
2. 肉だねの材料を混ぜ、粘りが出来たらゴーヤーに詰める。
3. フライパンに油を熱し、2. を焼く。途中上下を返し、両面に焼き色がついたら水を加えてふたをし、さらに3~4分蒸し焼きにする。肉に火が通ったら皿に盛る。
4. フライパンは洗わずに、A. を入れて煮詰める。3. にかける。



ヒラヤーチー

1人分 197kcal 塩分: 1.0g

(2枚-4人分)

- | | | | |
|-------|--------|------|------|
| ・小麦粉 | 1カップ | ・ニラ | 1/2束 |
| ・卵 | 1個 | ・ツナ缶 | 1缶 |
| ・水 | 1/2カップ | ・油 | 小2 |
| ・顆粒だし | 4g | ・醤油 | 適量 |

1. ニラを3cm長さに切り、ツナ缶は軽く油を切る。
2. ボウルに、材料をすべて混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、2. をおたまですくって入れ、円をかきながら平たくのばし中火で焼く。焦げ目がついたら裏面も同様焼く。
4. 別皿に醤油をつけながら食べる。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

