

沖縄特集

ゴーヤーチャンプル



材料（5人分）

ゴーヤー	2本
木綿豆腐	2丁
スパム	1缶
卵	2個
濃縮めんつゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖・塩・コショウ	少々
炒め油	少々

下準備

1. 木綿豆腐は布巾で包んで重石を乗せて水気を切ります。
2. ゴーヤーを縦半分に切り、ワタを除いて5mmくらいの薄切りにして、水につけてしばらく置きます。
3. 豆腐を一口大手でチギります。
4. スパムは7mm角の棒状に切ります。

作り方

1. フライパンに油を熱し、スパムを並べ入れ全ての面がしっかり焦げ目がつくまで炒め、取り出します。
2. ゴーヤー・豆腐を入れて炒めます。砂糖・塩・コショウで調味します。
3. スパムを戻し入れ、濃縮めんつゆを加えてざっと炒め合わせ、最後に卵を溶いて流しいれ、全体を大きく混ぜ、卵がポロポロしたら出来上がりです。
4. 皿に盛り付けてください。

以上

・ジューシーご飯



材料（5人分）

豚ロース薄切り肉	250g
人参	1/2本
スライス干しシイタケ	10g
ひじき	10g
万能ネギ	2本
お米	5合
カツオだしの素	10g
サラダ油	大さじ3
塩	小さじ1
醤油	大さじ3
酒	大さじ2

下準備

1. お米を研いでざるに上げる。
2. ひじき・干しいたけを水で戻し、干しいたけは粗みじんに切る。
(干しいたけの戻し汁はお米を炊く時に使うのでとっておく)
にんじんもシリシリ器で千切りにし、それを粗みじんに切る。
3. なべに1Lの水を取り、カツオだしの素を入れて煮立たせ、豚肉を入れてゆでる。
ゆで上がったら豚肉を取り出し、1cm角に切る
ゆで汁はお米を炊く時に使うのでとっておく。

作り方

1. 炊飯器に、お米・ひじき・干しいたけ・人参・豚肉を入れ、お水の代わりに、豚のゆで汁と干しいたけの戻し汁を合わせた汁を5カップと、調味料(塩・醤油・お酒・サラダ油)を入れる。
そして軽く混ぜ合わせてから炊く。
2. 炊き上がったらご飯と具を、ざっくり混ぜてから器に盛る。
色付けに万能ネギをみじん切りにしてご飯の上に散らす。

以上

. にんじんシリシリ



材料（5人分）

にんじん	2本
ツナ缶	1缶
卵	2個
いりゴマ	大さじ2
だし（2倍濃縮）	大さじ4
みりん	少々
炒め油	少々

作り方

1. にんじんをシリシリ器で千切りに。
2. 熱したフライパンに油をしき、にんじんをいためる。しんなりとしてきたらツナといりゴマ・だし・みりんを加えて全体を混ぜ合わせる。
3. にんじんを周りに寄せ、フライパンの真ん中に出来た穴の中で、溶いた卵を炒める。後は全体を混ぜ合わせて、出来上がり。

以上

. アーサー汁



材料（5人分）

アーサー（乾燥）（ひとえ草）	10 g
木綿豆腐	50 g
カツオだしの素	5 g
塩	少々
醤油	少々

下準備

- 1．アーサーは水につけて戻し、きれいに洗って水気をよく切ります。
- 2．木綿豆腐は布巾をかけ、重石を載せて水気を出し、その後5 mm角に切ります。

作り方

- 1．分量の鰹だしを鍋にいれ煮立て、アーサーと豆腐を入れ、調味料を加えて味を整え、一煮立ちしたら火を止めます。

以上

サーターアンダギー



材料（5人分）

小麦粉	550g
ベーキングパウダー or 重曹	4g
砂糖	300g
卵	4個
サラダ油	大さじ6
牛乳	適量
揚げ油	適量

下準備

1. 小麦粉と重曹は合わせて、振るい器で振るっておく。

作り方

1. 卵に砂糖を入れてしっかり混ぜる。さらにサラダ油を入れる。
2. 1. の中にふるいにかけて小麦粉とベーキングパウダーまたは重曹を加え木べらサクサクと混ぜる。
3. 硬さを見ながら少しだけ牛乳か水を加える。（入れすぎると丸まりません）
4. 1時間程冷蔵庫で寝かす。
5. 適当な大きさに丸める。丸める際は、手にオイルをぬり手がべとつかないようにする。
6. 160 の温度でじっくりと上げる。（焦げやすいの温度に注意）
7. 浮いてきて、ぱっくり割れたら出来上がり。
** 出来上がりを確認する方法として、串を生地にさし、抜いたときに生地がひっついてこない場合は、出来上がっている。ひっついてくる場合は、さらに揚げる必要がある。

以上

食後のデザート

みかんゼリー

材料（5人分）

みかん缶詰	425g缶 1缶
100%オレンジジュース	200CC
粉ゼラチン	10g（森永クックゼラチンがふやかす必要がないのでお奨め。）
砂糖	80g～100g（好みで調整）
お湯	100CC
透明カップ（容器）	5

作り方

1. みかん缶詰を実とシロップに分けておきます。（シロップの量は200CCくらいです。）
 2. 粉ゼラチンを100CCのお湯に溶かします。
 3. 鍋に1のシロップと100%オレンジ果汁を混ぜ、80g～100gの砂糖を入れて（好みにより調整して下さい。通常、人間の舌は、食べるものの温度が低くなればなるほど甘みを感じにくくなりますので、ジュースとして飲むときより多めの砂糖を使います。例えば、アイスクリームなど食べるときの温度は、0度以下ですので、かなりの砂糖が入っています。）火にかけ、完全に砂糖を溶かします。
 4. 3の鍋に2を混ぜ合わせ、火にかけ完全にゼラチンを溶かします。このとき、沸騰までする必要はありません。
 5. 4の鍋を粗熱が取れるまでボールに入れた水で冷やします。
 6. ゼリー液の粗熱が取れたら、容器を水に濡らしてからゼリー液を100CC入れ、さらにみかんの実を6個前後入れ冷蔵庫で冷やします。（みかん6個前後の訳は、1缶の量を5で割ったものです。）
- **ゼリー液の量は、合計で500CCになっています。

食べるときに

食べるときは、カップのまま食べてもよいですが、型抜きして皿の上にひっくり返してのせて食べるのもよいでしょう。この場合、型抜きする前に、容器をお湯に少しつけければ抜けやすくなります。

**非常に短時間で簡単に出来ますので、暑い夏のデザートとしては、さっぱりした酸味で見た目にも清涼感のある一品だと思います。是非、家でも作って下さい。

以上