

第3章 島の食材別レシピ

穀類

小麦粉／きらまんぎ入り野菜チャンプルー…p.48-49

赤米／赤米ジューシー…p.50-51

黒紫米／黒紫米ぜんざい…p.52-53

たかきび／ヤタブークッキー…p.54-55

もちきび／もちきび甘酒…p.56-57

もちきび／もちきびドーナツ…p.58-59

野菜

パパイヤ／アレンジレシピ…p.60-61

パパイヤ／パパイヤの煮物…p.62-63.

芋類

ハンダマ／ハンダマと月桃の花の辛子酢味噌和え…p.64-65

紅芋／アツチーニ…p.66-67

野草

アキノノゲシ／ツナンパとさば缶の味噌和え…p.68-69

アダンの実／アダンパイ…p.70-71

月桃／月桃のはったい粉カステラ…p.72-73

センダングサ／センダングサ味噌…p.74-75

ノカンゾウ／パースとソーキの汁物…p.76-77

果物

グアバ／グアバゼリー…p.78-79

パイナップル／パイナップル酵素ジュース…p.80-81

海産物

アーサ／アーサ汁…p.82-83

アーサ／アーサの天ぷら…p.84-85

魚／島かまぼこ(昔風)…p.86-87

魚／魚のすり身天ぷら…p.88-89

なまり節／なまり節と島野菜のサラダ…p.90-91

ヘビ貝／マーリヤンと島ニンニクのニラ炒め…p.92-93

モズク／モズクゼリー…p.94-95

<穀類>小麦粉:きらまんぎ／黒島

きらまんぎ入り野菜チャンプルー



小麦粉が配給などで手に入らなかった時代に工夫して作られた家庭料理だそうです。現代の焼うどんのようなイメージでしょうか。
また、炒め物の他、きらまんぎと野菜を入れた汁物も美味しいです。

<材料>4～5 人分

- ・小麦粉…400g
- ・水…適量
- ・人参…100g(小1本)
- ・玉ねぎ…120g(1個)
- ・ニラ…100g(一束)
- ・ピーマン…50g(2個)
- ・ベーコン…40g(5～6枚)
- ・かまぼこ(ヒラ)…60g(1枚)

- ・油…適量
- ・塩、こしょう…適量

<作り方>

きらまんぎ

- ① 小麦粉に水を徐々に加えながら、耳たぶほどの固さになるまでこねる。
- ② 生地を2つに分けて丸めておく。板に打ち粉をして、生地を麺棒で 5 mm ほどの厚さの楕円形にのばしたら、横に 4 等分に切る。
縦 4 cm くらいの四角形になるので、打ち粉をしながら端から 5 mm 幅の短い麺状にする。切ったら打ち粉をしてほぐす。
もう一つの生地も同様に。
- ③ 沸騰したお湯がたっぷり入った鍋に②を入れ、くっつかないようにかき混ぜながらゆでる。浮き上がってきたものをざるに上げる。
(仕上がりはコシの強い短いうどんのような感じ)

チャンプルー

- ① 玉ねぎは薄切り、人参・ピーマン・かまぼこ・ベーコンは千切りにする。
ニラは 4 cm くらいに切る。
- ② ①のニラ以外の具材を油を引いたフライパンで炒める。
火が通ったら塩・こしょうで味付けし、きらまんぎ、ニラを入れて全体的に炒め合わせる。

【1 人分】 364kcal / たんぱく質10.8g 脂質6.6g 炭水化物67.2g

赤米ジューシー



ジューシー(炊き込みご飯)

ジューシーは、洗った米に豚肉のだし汁、細かく切った豚肉や人参、昆布の千切りなどを入れた醤油味の炊き込みご飯です。入れる食材もそれぞれでいろんなジューシーがあります。以前は行事の時の晴れ食として作っていましたが、しだいに日常の食事としても作るようになりました。

<材料>作りやすい分量(約 10 人分)

- ・もち米…300g
- ・白米…150g
(1 時間ほど浸水しておく)
- ・赤米…30g
(または黒米)
- ・ゆでた豚肉…45g

～具材～

- *干し椎茸…1～2 枚
- *人参…45g
- *ひじき(乾燥)…2g
- *みりん、醤油…各大さじ1
- *だし…120ml くらい
(具材がひたひたにつかる量)
- ・油…適量

<作り方>

- ① 人参、椎茸を短冊切りにして炒め、水で戻したひじきを加える。
- ② ①にみりん、しょうゆ、だしを加えて煮込む。
- ③ もち米、もち米、白米、豚肉を合わせて蒸し器で炊く。
- ④ 芯が残る程度まで炊けたら、一度ボウルに取り出し、②を混ぜ込んで再度蒸し器に戻し、炊き上げる。
- ⑤ ボウルに移し、油(サラダ油)を回し入れてざっくりとかき混ぜる。

【1人分】 185kcal / たんぱく質5.2g 脂質4.0g 炭水化物38.8g

<食材説明>

赤米【和名】

古代米のひとつで、赤米の他にも西表島では赤米以外にも黒米、黒紫米も作られています。古くから祭祀で使われているお米です。

もち米なので、白米と混ぜて炊くと風味豊かなもっちりとしたご飯に仕上がります。抗酸化作用をもつポリフェノール(タンニン)を含み、シミ、そばかすの改善が期待できるアンチエイジング食材として注目されています。



＜穀類＞黒紫米：黒紫米ぜんざい／西表西部

黒紫米ぜんざい



西表島の祖納・干立地区は米作りの集落です。
ここで作られる黒紫米(もち米)を使ってぜんざいを作ってみました。
お祝い用のお米として昔から重宝され、中国では薬膳料理にも利用されているそう。

＜材料＞デザートカップ 120ml に約 30 個分(団子2～3 個入)

- ・黒紫米(もち米)…250g
- ・水…1000ml
- ・小豆…150g
- ・粉黒糖…300g
- ・白玉粉…300g

<作り方>

- ① 黒紫米は軽くすすぎ洗いをする。(強くもむと色が取れてしまいます)
- ② 黒紫米の 4 倍の水を加えて圧力鍋で中火で加圧し、蒸気が出たら弱火にして 30 分、火を止めてそのまま 20 分放置して蒸らし黒紫米かゆを作る。
- ③ 小豆は柔らかくゆでしておく
小豆のゆで方
 - ①小豆を軽く水洗いし、鍋に入れて豆の 3 倍くらいの水を入れ、強火で煮る。
 - ②. 沸騰したらザルにあげ一度煮汁を捨ててアク抜きをし、もう一度鍋に入れて最初と同じくらいの水を入れる。強火で沸騰したら中～弱火にする。
 - ③途中、アクが出てきたら除き、小豆が煮汁の表面に出ないように時々水を足す。1 時間～1 時間30ほど煮て、好みの硬さになるまで火を通す。
- ④ ②の黒紫米かゆと③のゆで小豆を合わせ、粉黒糖を加えて弱火で焦げ付かないように混ぜながら甘みをつける。仕上げに塩を加えて味を整える。
- ⑤ 白玉粉を水で練り、団子を作る。鍋に沸騰した湯でゆで上げて、冷やしたものを好みで加える。

【1 人分】 113kcal / たんぱく質2. 5g 脂質0. 5g 炭水化物26. 0g

<食材説明>

黒紫米(紫黒米)

もっちりとした食感と、風味、味わいともに豊か。
滋養強壮、虚弱体質改善の働きがあり、黒い色素
(アントシアニン)には強い抗酸化作用があります。



＜穀類＞たかきび：ヤタプークッキー／波照間

ヤタプークッキー



たかきびを入れたオーガニッククッキーです。
ナッツやごま、レーズンなど好きな具材を加えるといろいろな食感が
楽しめるクッキーに。オーブンでもトースターでも焼けます。

＜材料＞直径 3 cm小丸 15 枚くらい

- ・ヤタプー(たかきび)…100g
- ・てんさい糖…100g
- ・グレープシードオイル…46g(50ml)
- ・全粒粉…150g
- ・ナッツやゴマなど…適量
- ・豆乳…51g(50 ml)

<作り方>

- ① ヤタプー(たかきび)に油をなじませる。
- ② てんさい糖を入れ、混ぜる。
- ③ ②に豆乳を入れ、軽く混ぜます。
- ④ ③に全粒粉を入れしっかり混ぜ合わせます。
※ナッツ類を加える場合はここでしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ 適当な形に丸め、平たくし、形を整える。
- ⑥ 焼く。(オーブンでは160～180℃で15分ほど。トースターだと600wで10分間、900wでは5分間を目安に)

【1枚分】122kcal / たんぱく質2.5g 脂質 5.0g 炭水化物 18.4g

<食材説明>

たかきび



食物繊維、カリウム、ビタミン B₆、ナイアシンが豊富。
美肌や月経前の不調に効果的だといわれています。
また食感がひき肉に似ていることから肉の代用として利用したりします。



もちきびの甘酒



米麴の菌が発酵する温度を保てばあとはおいておくだけ。
野菜と一緒にミキサーにかけてスムージーにしたり、お砂糖代わりに自然の甘さで味付けしたり。
ぜひ手作りの甘酒で毎日の健康維持に役立てましょう。

<材料> 作りやすい分量

・もちきび…144g(1 合)

・水…600ml

・水(追加分)…200ml

・生米麴…200g

(乾燥米麴も同量)

<作り方>

- ① もちきびは洗い、水 600ml に 30 分漬けておく。
- ② ①を炊飯器に移し、おかゆモードで炊く。
- ③ もちきびおかゆができたら水 200ml を注いで混ぜ、温度を下げる。
- ④ 60℃前後になったら生米麴を加えよく混ぜる。
- ⑤ 炊飯器のふたを開けたまま布巾をかけ、保温モードで約 10 時間保温する。(布巾をかけて 60℃前後に温度を保つようにする)
- ⑥ 甘みが出ていたら粗熱をとり、ミキサーにかける。

【全体量】 1028kcal / たんぱく質 27.9g 脂質 8.2g 炭水化物 220.5g

<食材説明>

もちきび(いなきび)

鮮やかな黄色、コクのある濃い味が特徴。
炭水化物やたんぱく質の代謝を促進して
消化吸收を助け、脾臓や胃の働きをよくするといわれています。



もちきびドーナツ



もちきびの食感を感じるドーナツです。

具材にかぼちゃや残っている野菜を刻んで入れてもおいしいです。

炊いたもちきびの水分量によって小麦粉の量変動するので、生地を耳たぶくらいの固さに仕上げるのを目安に、小麦粉の量は調整してください。

<材料> 作りやすい分量 (約 10 個分)

- ・炊いたもちきび※
- ・小麦粉…50g(約 2/1 カップ)
- ・塩…3g(小さじ 1/2)
- ・レーズン…80g
- ・クルミ(素焼き)…30g
(ココナッツフレークなどでも可)
- ・揚げ油…適量

※炊くもちきびの材料

- ・もちきび…144g(1 カップ)
- ・水…300ml(1.5 カップ)
- ・塩…1.5g(小さじ 1/4)

<作り方>

- ① 鍋に沸騰したお湯を準備し、洗ったもちきびを入れる。
- ② ①に塩を入れ、絶えずしゃもじでかき混ぜる。
しゃもじで鍋底をこすって道ができるまで水分をとばす。
弱火で 15 分煮る。
- ③ 15 分後火からおろし、蓋をして 10 分蒸らす。
- ④ レーズンを細かく刻む。(細かく刻むのがおいしさのポイント)
- ⑤ 蒸らしたもちきびはボウルへうつして冷ます。
小麦粉、レーズン、クルミを入れかき混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。(小麦粉で調整)
- ⑥ ⑤に粉をつけて細くひも状にしてドーナツ形にする。
- ⑦ ⑥を油で揚げる。

【1 個分】 146kcal / たんぱく質2.8g 脂質6.2g 炭水化物20.6g

<野菜> パパイア:アレンジレシピ／西表東部

パパイアアレンジレシピ



パパイアを和える・炒めるアレンジレシピ。

一緒に組み合わせる食材はその時ある食材で代用しても大丈夫。

クセが少ないパパイアだからどんな食材とも合わせられます。

<材料> 2～3人分

・パパイア…300g(小1玉)

・人参…100g(小1本)

・長命草…10～20枚(お好みで量を調整)

・キクラゲ…30g(乾物なら4g)

+

右ページ参照： 組み合わせ食材 + 調味料

<作り方>

- ① パパイアは種を除き、皮を剥きシリシリ(少し太め千切り)にする。
人参も皮をむき、シリシリにする。
長命草と水戻したキクラゲは千切りにする。
- ② ①と組み合わせ食材と調味料を混ぜ合わせ仕上げる。

①(生) + 組み合わせ食材 + 調味料

① カーナ、中華イカ、削り節、ツナ缶 + ゆずしょうゆ

② 缶詰(みかん、パイン、ツナ、コーン) + マヨネーズとケチャップ

③ 塩昆布 + ごま油

④ キムチ漬、ふりかけ(のりとさけ) + 調味料なし

①(炒める) 組み合わせ食材 + 調味料

⑤ スパゲッティ(ゆでる) + ミートソース



マカロニ(ゆでる) + カルボナーラ(クリームシチュー)

<野菜> パパイヤ:パパイヤの煮物／竹富

パパイヤの煮物



竹富では熟す前のパパイヤを野菜として食べ、炒め物や煮物、和え物にして食べます。

パパイヤは繁昌の祈りという意味で祝儀の料理で供えられたりします。また、パパイヤを食べると母乳の出がよくなるなど言われていたことから、肉汁等の実として出産後によく食べていました。

<材料> 4人分

- ・パパイヤ…350～400g
- ・だしの素
- ・島醤油…9g(大さじ 1/2)
(なかったら薄口しょうゆ)
- ・砂糖…少々
- ・ごま油…適量
- ・塩…適量

<作り方>

- ① パパイヤを半分に切り、水に浸してアクを取る。
- ② パパイヤの皮をむいて種を取り除き、大きめの一口大に切る。
- ③ 鍋にたっぷりの水と塩を入れ、②をゆでる。
- ④ パパイヤに火が通ったら、ゆで汁が少し残る程度にゆでこぼし、だしの素、島醤油を加えて煮詰める。
- ⑤ 味がしみたら砂糖を加え、ごま油を回し入れ、鍋をふって味をからませる。

【1人分】 69kcal / たんぱく質1.7g 脂質3.1g 炭水化物10.8g

<食材説明>

パパイヤ

パパイヤを煮ると大根のような食感があります。生で食する場合は、少々辛めのドレッシングが合います。調理するときは、流水にさらしてアク抜きします。パパインというたんぱく質分解酵素を含んでいて、パパイヤと肉と一緒に調理すると柔らかく仕上がります。ビタミンCが多く含まれるほか、葉酸も含まれています。



ハンダマと月桃の花びらの辛子味噌和え



月桃の花の黄色の部分は、咲いている時期に採って冷凍しておくとう便利です。

すべての材料を順番にさっと湯通しし、水に取り冷ます作業をすることで素材の美味しさが際立ちます。

<材料> 2人分

- ・ハンダマ(葉)…50g
- ・月桃の花びら(黄色の部分)…10個
- ・乾燥わかめ…3g
- ・かまぼこ(または竹輪)…20g

～酢味噌～

- *味噌…30g(大さじ1.5強)
- *砂糖…6g(小さじ1.5)
- *酢…10g(小さじ2)
- *辛子…2g(小さじ1/2弱)

<作り方>

- ① 小鍋に水を沸騰させ、月桃の花びらをサッと湯通しし、水に取り冷ます。
- ② かまぼこは薄切にし、わかめは水に浸し戻しておく。ハンダマは軽く洗っておく。
①と同じように②の具材もそれぞれ湯通しして水に取り冷ます。
- ③ ハンダマは2～3度水洗いし、軽く絞り、ザク切にする。
(色止めと、ハンダマ特有の匂いが取れて食べやすくなる)
- ④ *を全て混ぜ合わせた酢味噌を作り、具材と和える。

【1人分】 65kcal / たんぱく質3.8g 脂質1.3g 炭水化物9.5g

<食材説明>

ハンダマ

水前寺菜【和名】

葉の表は緑色、裏は赤紫色で加熱するとヌメリが出るのが特徴。ゆでて和え物や雑炊、汁物にしても食べられます。鉄分、ポリフェノールが豊富で昔から血の葉、不老長寿の葉と言われています。



<芋類> 紅芋:アッチーニ／小浜

アッチーニ



お盆の供え菓子のひとつ、クー菓子を活用した芋のおやつです。
少ない材料ですぐ作れます。出来立ては紅芋の甘い香りが漂います。
さつま芋でも美味しくできますよ。
クー菓子の量を加減して、好みの甘さに仕上げてください。

<材料> 作りやすい分量(約 5 人分、1 人分約 60g)

- ・紅芋(さつま芋)…400g
- ・クー菓子…60～100g



<作り方>

- ① 紅芋(さつまいも)は皮を剥き、水につけてあく抜きをする。
- ② あく抜きした芋を適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に②と適量の水を入れ、炊く。
- ④ ③が煮えたら、クー菓子割りほぐして入れ、木べらなどで焦げないように弱火でくずしながら煮詰める。とろみができれば出来上がり。



【1人分】153kcal / たんぱく質 1.2g 脂質0.3g 炭水化物 36.7g

<食材説明>

紅芋

かんしょ【和名】



紅芋は1605年に野国総管が中国の福建省から苗を持ち帰ったのが始まりと言われています。その後、儀間真常が栽培の普及に努め、やがて各地に広く広められていきました。

紅芋はでんぷんやブドウ糖、ビタミンAやビタミンCのほかにもカリウムなどのミネラルを多く含みます。

紅芋の紫紅色は、アントシアニンの色素によるもので、抗酸化作用に優れています。

戦前の沖縄の人が健康長寿だったのは、主食の芋を1人1日3～5kgも食べていたことも影響しているのかもしれません。

＜野草＞アキノノゲシ:ツナンパとさば缶のみそ和え／波照間

ツナンパとさば缶のみそ和え



波照間でツナンパと呼ばれるアキノノゲシは、春に咲くノゲシに似て秋に咲くことからつけられました。カロテン豊富なツナンパと DHA、EPA (n-3 系脂肪酸) が豊富に含まれる良質なたんぱく源のさば缶と一緒にたべることで血管に良い一品になります。

中性脂肪やコレステロールを下げる効果も期待できます。

＜材料＞4人分

- ・ツナンパ(アキノノゲシ)…50g
- ・さば缶(水煮)…190g(1缶)
- ・味噌…18～36g(大さじ1～2)
- ・シークワサー…適量

<作り方>

- ① ツナンパ(アキノノゲシ)を適当に切って水にさらしアク抜きをする。
- ② ボウルにツナンパ、サバ缶の身を入れ、缶の汁と味噌を合わせたものを回し入れ、和えていく。味見をして味噌の量を調整する。
- ③ シークワーサーを絞り入れて、軽く和える。

【1人分】102kcal/ たんぱく質10.8g 脂質5.4g 炭水化物1.7g

※ツナンパの栄養価は春菊で代用

<食材説明>

ツナンパ

アキノノゲシ【和名】

茎や葉をきると苦みのある乳液が出てきて、花が咲く頃になると苦みが強くなります。生でサラダにしたり、お浸しや和え物、炒めものにもできます。健胃作用として胸やけの薬として利用されてきました。



アダンプай



アダンの実の芯を使ったおやつレシピ。

まるでアップルパイを食べているような食感で、言われないとアダンの実だとはわからないくらい。

リンゴジュースを加えることでアップルパイ風に仕上がります。

<材料> 作りやすい分量(約 8 個分)

- ・冷凍パイシート…2 枚
- ・アダンの実…1 個(食用部約 100g)
- ・砂糖…30g
- ・りんごジュース(100%)…200～250ml
- ・卵黄…適量
- ・レモン汁…適量
- ・薄力粉(打ち粉用)…適量

<作り方>

- ① アダンの表の種の部分を取り、中の果実の部分を使う。
果実をシリシリ器でおろし、水洗いし浸す。
- ② 水を切った①を鍋に入れ、砂糖、りんごジュースを入れ煮詰める。途中、レモン汁を入れジャム状に煮詰めたら火からおろす。
- ③ まな板に打ち粉をし、パイシートを4等分に切り、縦半分に切る。
縦半分に切った1/2枚を土台にし、②をのせる。残り1/2枚を上にかぶせ、フォークで周囲をとじる。
- ④ トースターの天板にのせ、表面に溶き卵を塗り、900wで10～15分様子を見ながら焼く。(途中、焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせて加熱する)



【1個分】129kcal / たんぱく質 1.9g 脂質 7.2g 炭水化物 14.8g

※アダンの栄養価は筍で代用

<食材説明>

アダンの実と新芽

アダンの実の熟した果実はそのまま食べることができます。ヤドカリやヤシガニの大好物です。残った芯はよく熟して柔らかいものはそのまま味わえ、固く締まっているものは野菜として料理に使えます。

新芽はアク抜きが必要です。法事料理の供え物に利用するほか、チャンプルーにして食べます。筍のような食感です。



月桃のはったい粉カステラ



小麦粉ではなく、食物繊維の多いはったい粉を使ってカステラを作ってみました。昔なつかしいはったい粉で、お年寄りにも懐かしい、こんなおいしいカステラになるとは思いつかなかったと喜ばれていました。

蒸しパン風に仕上がっているので、おやつに最適です。月桃の葉の匂い漂う蒸しパン風カステラです。

<材料> 作りやすい材料

- | | |
|---------------|--------------|
| ・はったい粉…50g | ・バター(有塩)…20g |
| ・スキムミルク…30g | ・月桃の葉 |
| ・白ごま…9g(大さじ1) | |
| ・卵…2個 | |
| ・きび砂糖…30g | |
| ・ベーキングパウダー…2g | |

<作り方>

- ① ボウルに卵・バター・スキムミルク・白ごま・きび砂糖を加えてクリーム状になるまで練る。
- ② はったい粉、ベーキングパウダーを加え、さっくり混ぜる。
- ③ 月桃の葉をひいたバットに流し入れ、15～20分ほど蒸す。

【1切れ/8等分】 113kcal / たんぱく質 3.2g 脂質 7.1g 炭水化物 8.9g

<食材説明>

サミン

月桃【和名】

月桃の花びらが咲くのは初夏の頃。

花は黄色いフリル状で赤筋が入り、とてもきれいです。月桃の葉で作る餅に「ウンティムティ(アガムチ)」といってすりおろした芋を包んで蒸したものがあります。生姜と同じように体を温める作用があります。



＜野草＞センダングサ：油味噌炒め(新芽)／西表西部

センダングサ味噌



春になると「フキ味噌」のほろ苦い味が恋しくなり、八重山のセンダングサの若芽で作ってみました。

日当たりや季節によってセンダングサの香りも違うので、ちょこちょこ摘んで味付けして楽しんでください。

＜材料＞作りやすい分量

・センダングサ(若芽 2 節程)…50～70g

・ツナ缶…70g(1 缶)

・味噌…18g(大さじ1)

・砂糖…9g(大さじ1)

(少し甘めの仕上がります)



<作り方>

- ① センダングサは若芽の先の柔らかいところを摘む。(指先でつまむと軽く折れるところ)
- ② ため水ですすぎ洗いをして水を切る。
- ③ たっぷりの湯でゆでて水に放し、熱を取ったら、センダングサの水気を絞り、1～2 cmの長さに刻む。
- ④ ツナ缶の油をフライパンに絞り入れ、火にかける。小さくブクブクし始めたら③を入れる。
- ⑤ ほどよいところで、フライパンの片隅で味噌と砂糖を練り混ぜ、炒めたセンダングサと和えて火を止める。
- ⑥ 最後に好みで白ごまなどを加えて仕上げる。

※センダングサの緑色を残したいときは茹で時間、加熱時間を短く調整してください。ただし、緑色が残った分だけ日持ちが短くなります。

【1人分】 282kcal / たんぱく質 16.6g 脂質 17.8g 炭水化物 15.0g

※センダングサの栄養価は春菊で代用

<食材説明>

センダングサ(サングサ)

タチアワユキセンダングサ【和名】

若葉は野菜のように使える。

便秘の時に食べたり、胃が痛むときは、絞り汁を飲むと効果があるよう。



＜野草＞ノカンゾウ：パースとソーキの汁物／波照間

パースとソーキの汁物



パース(ノカンゾウ)の根もきれいに洗うと食べることができます。

和え物や天ぷらにしてもおいしいです。

パースの汁物は、好みの野菜を入れて試してみてください。

＜材料＞ 2～3人分

- ・パース(ノカンゾウ)…6 株
- ・ソーキ(豚の骨付きあばら肉)…600-700g
- ・冬瓜…適量
- ・昆布…1 枚
- ・干し椎茸…3g(中 3 枚)
- ・キクラゲ(乾燥)…1 枚
- ・泡盛…45g(大さじ3)
- ・白だし…45g(大さじ3)
- ・塩、醤油…少々



<作り方>

- ① パースは根を落とし、よく洗う。根から 7～8 cm に切り揃える。
- ② 昆布、椎茸、キクラゲを水で戻し、昆布は幅 1 cm の短冊切り、椎茸とキクラゲは薄切りにする。戻し汁は④で使うので取っておく。
- ③ 冬瓜は皮をむいて種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋で最初にソーキをゆで、ゆであがったら水洗いし、汚れを落とす。鍋に戻し入れ、②の戻し汁も加える。鍋の 8 割くらいの量になるように水を追加し、泡盛を入れて煮こむ。
- ⑤ 途中、②の具材と③冬瓜も入れ、コトコト煮込む。
- ⑥ ソーキの肉が骨からはずれたら白だし、塩、しょうゆで味を整える。

【1 人分】 260kcal / たんぱく質32.8g 脂質10.4g 炭水化物 8.4g

※パースの栄養価はアスパラガスで代用

<食材説明>

パース

ノカンゾウ【和名】

ノカンゾウは草丈 30 cm、9～10 月頃に数個のつぼみをつけ、6 枚花弁で一重咲きる一日花です。根はアスパラギン、リシン、葉にはアルギニン、コリンを含み、不眠症やむくみに効果があります。



<果物>グアバ:グアバゼリー／西表西部

グアバゼリー



さわやかな夏の味のゼリーです。

完熟したグアバの実の種を除きピューレにしておくとしずくジュースにしたり、ゼリーにしたり、ドレッシングにしたりアレンジも広がります。

種はたくさん食べると便秘になるのでのぞいてください。

<材料>作りやすい分量(ゼリーカップ 120ml に約 3 個分)

・グアバ…100ml

(皮を剥き、水を加えミキサーにかけ裏ごしたものを)

・砂糖…50g

・アガー…10g

・水…150ml

・シークワーサー…適量

(またはリンゴ酢)

<作り方>

- ① 乾燥させた鍋に砂糖入れる。
- ② ①にアガーと水を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を火にかけ、1～2 分したら裏ごししたグアバを加え、2～3 分煮る。
- ④ ③を容器に注ぎ入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前にシークワサーの絞り汁をかけて食べる。
甘味と酸味のバランスがよくなり、よりおいしい。
(シークワサーがない場合は、③の工程でリンゴ酢を追加する)

【1 個分】 34kcal / たんぱく質 0.2g 脂質0g 炭水化物19. 6g

<食材説明>

グアバ (バンシルー)

グアバの葉はタンニンを含みお茶としてよく飲まれ、糖尿病予防効果があるといわれています。果肉は白、ピンクがあり、甘酸っぱい、酸っぱいなど様々。ビタミン A、ビタミン C が豊富。
熟する頃は芳香な香りが漂います。



パイナップル酵素ジュース



パイナップルで作る酵素ジュース。私たち誰もが持っている「皮膚常在菌(微生物)」。自分の手で材料を混ぜることで手作り酵素ジュースができてあがります。毎日の食事に取り入れるとデトックスや免疫力アップに効果があるようです。

<材料>作りやすい分量

- ・パイナップル…1 個
- ・白砂糖…パイナップル(皮・芯除く)の重さに対して 1.1 倍量
- ・保存瓶(熱湯消毒したもの)

<作り方>

- ① パイナップル(お好みの果物、野菜)を優しく洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ② パイナップルの皮と芯を除き、適当な大きさに切り、重さをはかる。
切ったパイナップルの重量 1.1 倍の砂糖を用意する。
- ③ 消毒した保存瓶に入れていく。ガラス容器の底に砂糖を敷き詰め、その上に②のパン、砂糖、パンと層になるように入れ、最後に砂糖をかぶせる。
- ④ 通気性をよくするため、蓋はガーゼで覆うか軽く蓋をする。
- ⑤ 2 日目から毎日手でかき混ぜる。手についている常在菌で発酵させるため、石鹸などを使わず水で入念に手を洗った後に天地を返すようにかき混ぜる。1 日 1～2 回、砂糖が解けたらその後2～3日かき混ぜる。夏場は 1 週間、冬場は 2 週間ほどで完成。
- ⑥ 完成したら濾し器を使って保存容器に移す。
常温で保存可能だが、冷蔵庫で保存すれば鮮度が安定する。

※出来上がった酵素は砂糖の代わりに甘味づけに使用したり、水や炭酸水と割ってジュース代わりに飲んだり、ドレッシング、かき氷のシロップなど楽しみください。



<海産物>アーサ:アーサ汁／黒島

アーサ汁



磯の香りがするがさっぱりとした一品です。

なまり節を細かくほぐして入れることでおいしいだしが出来上がります。風味のある最上の汁とされ、お祝いや行事食のハレの日の一品として登場する定番の汁物です。

<材料>4人分

- ・だし…800ml
- ・アーサ…お好みで
- ・なまり節…50g(5cm)
- ・豆腐…40g(1/8丁)
- ・かまぼこ(ヒラ)…30g(1/2枚)
- ・島ネギ…5g(2本)
- ・しょうが…10～15g(1かけ)



<作り方>

- ① アーサを水で戻し、しっかり絞っておく。
なまり節は細かくさく。
- ② 豆腐、かまぼこは 5 mm 角のさいの目、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁となまり節を入れ、火にかける。
沸騰したら豆腐、かまぼこを入れ、塩で味を整える。
- ④ お椀にアーサとねぎを入れて、③の汁を入れ、しょうがをひとつまみのせる。

【1 人分】 51kcal / たんぱく質 8.5g 脂質 1.0g 炭水化物 3.3g

<食材説明>

アーサ

ヒトエグサ【和名】

アーサは県外でとれる“アオサ”という海藻の一種とは分類学上、異なります。収穫時期は 1～4 月頃。

食物繊維が豊富でミネラルとビタミンがバランスよく含まれています。生のものは色落ちが早いので、大量にある時は小分けにして冷凍します。乾燥物は高温多湿を避けて保存します。



<海産物>アーサ:アーサの天ぷら／黒島

アーサの天ぷら



2種類のアーサ天ぷらです。

ひとつはアーサと白ごまだけのシンプル天ぷら。

2つ目は野菜と竹輪がはいった具材入り天ぷら。

どちらもアーサの香りがおいしい、さくさく天ぷらです。

<材料>4～5人分

- ・アーサ…適量
- ・天ぷら粉…220g(2カップ)
- ・卵…100g(2個)
- ・玉ねぎ…120g(1/2個)
- ・人参…20g(5cm)
- ・竹輪…15g(2本)
- ・白いりごま…20g(大さじ2)
- ・揚げ油…適量



<作り方>

- ① アーサは水で戻し、絞しておく。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、竹輪は縦半分に切り斜め切りにしておく。
- ③ 2つのボウルにそれぞれ卵を研ぎ入れ、アーサ、てんぷら粉、水を適量入れて混ぜる。粉っぽくなく、形がつくれるくらいの、ぽてっとしたくらいのゆるさにする。
- ④ 一つは、白いごまを加えた衣(タネ)を作る。
もう一つは②の具材をいれた衣(タネ)を作る。
- ⑤ 170～180℃の油に③・④をそれぞれ揚げる。
衣(タネ)を一掴みし、薄めにゆるく丸く形を整え油で揚げる。
途中、ひっくり返し、箸で持ち上げた時軽く、衣がサクツとしたら上げる。

ごま入り【1 人分】 126kcal / たんぱく質3.5g 脂質5.2g 炭水化物 17.1g

野菜入り【1 人分】 130kcal / たんぱく質3.5g 脂質5.3g 炭水化物18.1g

＜海産物＞魚：島かまぼこ(昔風)／波照間

島かまぼこ(昔風)



法事料理や行事があるたびに作り、昔のごちそうでした。

そのままで食べたり、みそ汁の具にしたり、焼いたりして普通のかまぼこと同じように扱います。材料も塩、片栗粉だけなのでカツオのそのものの味が味わえます。

＜材料＞作りやすい分量

・カツオ(鰹)…100g

・塩…0.6g

・片栗粉…1.5g

<作り方>

- ① 塩・片栗粉の量をはかっておく。
カツオを一口大に切り、フードプロセッサーにかける。
- ② ①をボウルに移し、①の調味料を入れる。
- ③ 粘りが出るまでよくこね、太めの棒状に成形し、ラップに包む。
- ④ 鍋に沸騰した湯を用意し、③を入れ強火で火を通す。
(10～15 分ほどで浮き上がってくる)
- ⑤ かまぼこが浮いてきたら 5 分ほど強火のままにする。
- ⑥ かまぼこを取り出し、ザルなどに上げ粗熱を取る。

【1 人分】 119kcal / たんぱく質 25.8g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g

<食材説明>

カツオ(鯉)

沖縄特に石垣島近海ではカツオ漁が盛んです。

カツオ漁は 5 月後半～9 月初頭にかけて最盛期を迎えます。本土で獲れるカツオとは脂ののりが異なります。

石垣近海で獲れるカツオは脂身が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。血液をサラサラにするDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタ塩酸)や肝機能を高めてくれるタウリンも豊富に含まれています。



<海産物>魚:魚のすり身天ぷら／西表西部

魚のすり身天ぷら



豆腐をつなぎに使った魚のすり身天ぷらです。

紅ショウガの赤色と大葉の緑色の色合いもよく、噛むたびに香りも広がります。

<材料>かまぼこ約 50 個分

- ・魚すり身…1kg
- ・木綿豆腐…約 200g(2/3 パック)
- ・紅ショウガ…適量
- ・大葉…適量
- ・揚げ油…適量

<作り方>

- ① 豆腐を崩し、魚のすり身と合わせる。
- ② 刻んだ具材(紅ショウガ、千切りにした大葉)を混ぜ込み、一口サイズの大きさに丸めて油で揚げる。
(手やスプーンを水で濡らして丸めるととまりやすい)

大葉入り【1 個分】 46kcal / たんぱく質3.8g 脂質 2.7g 炭水化物1.5g

しょうが入り【1 個分】 48kcal / たんぱく質3.8g 脂質 2.8g 炭水化物 1.8g

～いろんな具材を入れて楽しんで～

入れる具材を変えるとまた違った
美味しさが楽しめます。

ざくざく切った塩抜きモズクや、
ごぼうやにんじんを細かく千切り
にして入れたり、好きなハーブや
スパイスを加えてみたり。

また揚げたものをそのまま食べるのはもとより、煮物・炒め物などに
使ってもおいしいです。



なまり節と島野菜のサラダ



なまり節の良質なたんぱく質と、島野菜のビタミン C、食物繊維がたっぷりとれるレシピです。

四季柑やシークワサーを絞って冷やして食べるとよりおいしい。

食材を千切りにして、ほぐしたなまり節と和えるだけの簡単レシピ。

<材料>作りやすい分量

- ・なまり節…200g
- ・ゴーヤ…100g(1/2 本)
- ・玉ねぎ…20g(1/4 個)
- ・長命草(若葉)…5～10 枚
- ・人参…50g(1/3 本)
- ・四季柑…2～3 個
- ・ドレッシング…適量(青じそなど好みのもの)

<作り方>

- ① 玉ねぎとゴーヤーをスライサーでする。
長命草は細かく刻み、皮をむいた人参は、ピーラーで薄くむく。
- ② 大き目のお皿に①の野菜を盛り、なまり節をほぐして入れる。
- ③ 四季柑を全体にしぼりかける。
- ④ 好んで好きなドレッシングをかけて頂く。

【1人分】 128kcal / たんぱく質 19.6g 脂質1g 炭水化物10.2g

<食材説明>

なまり節

～なまり節は特にビタミン B 群が豊富！～

体を疲れにくくし、元気を保ってくれるビタミン B 群を含んでいます。

また、なまり節の血合いには鉄分が豊富。生食でたべるよりも生臭さがないため、食べやすく、貧血気味の方は積極的に摂りたい食品です。

料理の具材として使うことでうまみが引き立ちます。美味しく食べながら必要な栄養を摂ることができる優れたものです。



マーリャンと島ニンニクのニラ炒め



うまみたっぶり疲労回復が期待できるレシピです。
マーリャン(ヘビ貝)は、特殊な器具を使って岩礁の穴にいる
マーリャンを取り出します。貝の蓋や食べられない内臓部分
などを除いたものを下ごしらえして調理します。



取り出す器具

＜材料＞作りやすい分量

- ・マーリャン(むき身)…120g ほど
- ・ニンニク…好きな分だけ
- ・ニラ…100g(一束)
- ・オリーブ油…12g(大さじ1)
- ・しょうゆ…9g(大さじ 1/2)
- ・酒…30g(大さじ2)
- ・みりん…18g(大さじ1)
- ・塩、こしょう…適量

マーリャン下ごしらえ
塩でヌメリをとって、
軽く洗い炒める

<作り方>

- ① ニンニクは小房にわけ、レンジ(600w)にかける。
目安として、ニンニク 5～6 片だと 10～30 秒くらい。
(レンジにかけることで皮がむけやすくなります。加熱時間が長いと、ニンニクが破裂することがあるので、様子をみて加熱する。)
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、マーリャン(ヘビ貝)、ニンニクを炒め、調味料で味付けする。
- ③ 最後にニラを入れ、軽く炒める。

【1 人分】 132kcal / たんぱく質3.9g 脂質3.3g 炭水化物21.7g

<食材説明>

マーリャン

オオヘビ貝【和名】

磯ものの中でも味がよく、うま味が強く、美味しいだしがでる貝です。

軟体にも甘みがあって捨てがたい味わい。

酒蒸し、塩ゆで、みそ汁、刺身でも美味しく食べられます。

うま味成分のほか、ビタミン B₁₂、亜鉛、マグネシウムが豊富。



<海産物>モズク:モズクゼリー／西表西部

モズクゼリー



甘みのあるモズクゼリーです。レモン汁のさっぱりした酸味が後引くおいしさです。アガーを使っているので口当たりがいいゼリーに仕上がりました。アガーは寒天とゼラチンの間くらいのプルとした独特の食感が特徴です。常温でも型崩れしにくく、扱いやすいです。

<材料>120ml カップ 20 個分

・モズク…500g

・砂糖…600g

(粉黒糖でもよい。少々多めに)

・アガー…200g

・水…2000ml(10 カップ)

・レモン汁…70ml

<作り方>

- ① モズクは塩抜きし、ミキサーにかける。
- ② 砂糖とアガーを混ぜておく。
- ③ 鍋に水を入れ、①を入れてひと煮立ちさせる。その後②を入れ、砂糖が溶けたのを確認して火を止める。
- ④ 粗熱をとり、少し冷めたらレモンの絞り汁を入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に入れ、冷たくして召し上がってください。

【1人分】 118kcal / たんぱく質0.1g 脂質0.1g 炭水化物30.8g

<食材説明>

モズク

モズクは食物繊維やミネラルを多く含んだ低カロリー食品です。またモズクのヌメリはフコイダンやフコキサンチンと呼ばれる機能成分を含み、がんの予防と治療、肝機能向上、消化器粘膜の保護などの効果があるといわれています。





<特記事項>

栄養価…日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

合計値は日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)数値の表示方法に
準拠

レンジ…ワット数・加熱時間は各レシピに記載

加熱時間…ガスコンロでの加熱時間を記載

(IH 電磁調理器を使用して調理する場合、レシピ記載の加熱時間と
異なる場合あり)

