

<郷土料理のご紹介>

9月25日(木) 昼食

郷土料理：**沖縄県**

《メニュー》

- ・ 米飯
- ・ 豆腐チャンプルー
- ・ 昆布イリチー
- ・ 野菜サラダ
- ・ みそ汁
- ・ パインシロップ

沖縄県は
パイナップルの
生産量が日本一



《解説》

豆腐チャンプルー

チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、具材を全部混ぜ合わせて炒めるのが特徴の料理です。

沖縄ではゴーヤー(にがうり)、島豆腐、豚肉などを入れて作るのが主流で、沖縄を代表する郷土料理です。家庭料理として1年中食べられています。



昆布イリチー

沖縄では「クーブイリチー」と呼ばれています。「クーブ」とは昆布のことです。昆布と「よろこんぶ」をかけて、結婚式などの祝い事に欠かせない1品となっています。また「イリチー」とは細かく切った食材にだし汁を入れて炒り付ける「炒め煮」料理のことを言います。チャンプルーと並ぶ沖縄県の代表的な料理法です。



※写真はイメージです