



# 給食だより

令和元年12月  
栄養士 照屋恵美

## お正月は沖縄の郷土料理を楽しみましょう！

沖縄の正月料理は、「おせち」のような正月の特別料理ではなく、お祝いの席の料理や大皿料理であることが多いです。料理のなかみに関しては、欠かせないものが「喜ぶ」の意味がある「昆布」(クープ)料理、子孫繁栄を願った「田芋」(ターンム)料理。祝いの席でも昆布を炒めた「クープイリチー」や「昆布(クープ)巻き」は、必ず出されます。おせちに入っている昆布巻きといえば、一般的には鮭、ニシンを使いますが、沖縄では白身魚を巻く事が多く、本土のものとはちょっと違っていています。見た目にも違いはありますが、どれも縁起のいいといわれがある食材を用い、五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄などの思いが込められた料理となっています。

ちなみに、今も「お雑煮」を食べる習慣はなく、お正月には、中身汁(豚の内臓を鰹だしでお汁にしたもの)を食べます。本土と違う沖縄の正月料理、伝統料理を子供たちにも伝え、親子で一緒に楽しみましょう！

### 日本のおせち料理

**昆布巻き**  
・子孫繁栄  
・こぶ(よころぶ)

**数の子**  
・子孫繁栄  
・ニシン(二親) 将来の見通しがきく

**酢れんこん**  
・穴にちなんで

**かまぼこ**  
・紅白(祝いの色)

**筑前煮**  
・根を張る根菜を用い  
末永い幸せを祈願する

**黒豆**  
・邪気祓い  
・まめに働く  
・丈夫、健康

**栗きんとん**  
・金運  
・豊かな1年を願う

**田作り**  
・五穀豊穡

**なます**  
・平和、平安  
・紅白(祝いの色)

### 沖縄の正月料理

一番始めに話めらわす  
の重

カスタード  
の重

昆布の  
煮しめ

さかな  
天ぷら

ごぼう  
煮しめ

田芋の  
からあげ

梅干豆腐

豚三枚肉  
煮つけ

赤い時は  
お祝い

白い時は  
法事

肉の皮を上か下に  
切るか(お正月は)家  
におどろかうよま

昆布消費量日本一といわれていた沖縄県ですが、近年消費量が減ってきているようです。栄養豊富で、沖縄料理にかかせない昆布を食卓に増やしていきましょう！

### 栄養豊富 昆布

金鉄分 3.0mg  
カルシウム 420mg  
カリウム 5200mg  
食物繊維 27.1mg

こんぶ!!

ほかの食べ物と比べると...

鉄分	ほうれん草 3.7mg	カルシウム	ヨーグルト 130mg
	アレン 1.1mg	ヨーグルト	牛乳 100mg
カリウム	トマトジュース 574mg	食物繊維	にんじん 2.4mg
	バナナ 1.1mg		コボウ 8.5mg
	バナナ 390mg		

### クープイリチー(昆布の炒め煮)

材料 <5人分>

- 切り昆布 100g
- 生タマネギ
- 三田あげ 5cm角3枚
- 赤肉 200g
- タネ汁 2cup
- かつお節
- 塩 少々
- 植物油 適量

<作り方>

- 昆布は10分~30分間水にもどす。  
 昆布のみ 約30分間  
 かつおのみ 約10分間  
 ・赤肉をゆでて赤肉長く切る。  
 ・油あげもゆでて赤肉長く切る。  
 厚さ0.5cm以下
  - 金鍋に少しタマネギに油を入れ赤肉を少し炒める。  
 塩少々(お好み)を加える。
  - もどした昆布を入れタネ汁で煮込む。
  - おわりかくなってきたら油あげを入れ④を入れ、味を整える。
- 

**厨腐コラム** 21日に発表会があり練習が始まりました。気温が低くなってきています。風邪をひかないように体調管理に気を付けましょうね。体を冷やさないように根菜類などを食べバランスの良い食事を心がけましょう。P.S 手洗いうがいも忘れずに。