

体においしい

## 沖縄ごはん

沖縄の食材や料理には、暑さを乗りきり、イキイキとした生活を送る知恵や工夫がいっぱいです。

そこで、元祖「健康長寿の国」の沖縄料理をヒントにし、家庭で手に入りやすい食材を使った

「ベターホーム流の沖縄」は、を紹介します！

料理：石塚孝子・前田敦室・吉田栄子・流谷教室  
撮影：柿崎真子

沖縄  
3つの  
体にいいこと

旨味たっぷり  
食す

泡盛バンザイ！  
呑む

なんくるないさ〜  
笑う

沖縄料理に欠かせないのは、なんといっても豚肉。野菜はゴーヤやナーベラ（へちま）などの島野菜が使われます。そして、沖縄の味を支えているのが「けずりかつお」です。沖縄県民がけずりかつおにかける支出額は、全国1位（2013年総務省統計局調べ）。沖縄には体によく、舌にもうれしい「旨味」の食文化があります。

沖縄の島ことば「なんくるないさ〜」は、「くじけずに正しい道を歩むべし努力すれば、いつかよい日が来る」という意味。沖縄のおばあさんの元気さ、やさしい笑顔には、苦労を重ねてがんばってきたから、あとは笑顔でいようという、なんくるないさ精神が宿っているのかもしれない。

沖縄の酒といえば、泡盛。独自の製法で、タイ米と黒麹を発酵させた酒です。味わいだけでなく、アルコール度数も高いものから低いものまで、バリエーションが豊富。泡盛はカクテルの材料としても使え、お酒がちょっと弱い人でも楽しめます。泡盛ひとつあれば、酒宴が盛りあがります。

麩チャンプルー



ソーキの煮つけ



にんじんしりしり



ジュシー



めんそーれ！





20分以内の

わが家の  
かんたん  
おかずレシピ

一、新鮮な食材を

一、パッと下ごしらえ

一、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる

おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室・森田陽子（渋谷教室）  
撮影 大井一鶴

うなぎ1串で作れます。濃いめの味で食がすすむ。

## うなぎと卵の炒めもの

## □材料（2人分）

うなぎのかば焼き…1串（100g）  
 オクラ…1パック（100g）  
 卵…2個  
 しょうが…1かけ（10g）  
 サラダ油…大さじ1  
 A オイスターソース…大さじ½  
 酒…大さじ½  
 しょうゆ…小さじ½

## □作り方 [1人分305kcal]

- 1 オクラはがくをむき、さっとゆでる。斜め半分に切る。しょうがは薄切りにする。
- 2 うなぎは1cm幅に切る。卵はときほぐす。Aは合わせる。
- 3 フライパンに油大さじ½を温め、卵を入れ、大きく混ぜながら炒める。固まったらとり出す。
- 4 続けて、油大さじ½をたしてしょうがを入れ、弱火にかける。香りが出たら、オクラ、うなぎを加えて中火でさっと炒める。Aを加えて混ぜ、3の卵を加えてさっと混ぜる。