

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

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。

なんくるないさ〜
笑う

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ません。

泡盛バンザイ！
呑む

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！

暑さでバテがちな体に

熱中症

対策レシピ



夕食（食事を抜くこと）は水分不足を招き、熱中症の原因になります。どうしても食欲がないときは、スープやジュースにしてはいかがでしょうか。旬のもの、栄養価の高いものを組み合わせました。

これからの季節は熱中症の危険が高まります。防ぐすべはいろいろありますが（p.34）参照、食事にも気をつけたいものです。もっとも大切なのは、きちんと3食、栄養バランスよく食べること。特に旬の食材は、暑さでバテがちな体の調子を整えてくれます。疲労回復に効果のある、ビタミンB1やクエン酸も、積極的にとりましょう。

料理 石塚恵子 前田敦室・吉田榮子 渋谷敦恵
撮影 柿崎真子

グレープフルーツとアボカドのミルクジュース



材料（2人分）
グレープフルーツ…1個
アボカド…½個
はちみつ…大さじ1
牛乳…100ml

ワンポイント

グレープフルーツはクエン酸が含まれます。牛乳は運動後の飲みものとしても最適（p.38参照）。

作り方（調理時間 5分 / 1人分 173kcal）

- ①材料は冷やしておく。グレープフルーツは果汁をしぼる。アボカドは皮と種をとり、ひと口大に切る。
- ②ミキサーに①とはちみつ、牛乳を入れ、なめらかになるまでかける。



トマトとすいかのジュース

材料（2人分）
トマト…½個（100g） 塩…少々
すいか…正味150g 氷…2～3個
はちみつ…小さじ1

ワンポイント

すいかと塩は、日本古来の理にかなった組み合わせ。トマトが意外に合います。

作り方（調理時間 5分 / 1人分 48kcal）

- ①トマトはざく切りにする。すいかは一部を飾り用に残してひと口大に切り、種をとる。
- ②ミキサーに①とはちみつ、塩を入れてなめらかになるまでかける。スイッチを止めて氷を加え、再度5～10秒かける。

ゴーヤとパイナップルのジュース

材料（2人分）
パイナップル（カット）…100g しその葉…2枚
ゴーヤ…50g 豆乳（無調整）…200ml

作り方（調理時間 5分 / 1人分 78kcal）

- ①材料は冷やしておく。ゴーヤは種をとり、5mm厚さに切る。しその葉は手で粗くちぎる。
- ②ミキサーに①、パイナップル、豆乳を入れ、なめらかになるまでかける。

ワンポイント

ゴーヤの味が味は、パイナップルでぐっとやわらぎます。お好みで豆乳を牛乳に代えても。

食べる夏野菜スープ

材料（2人分）
トマト…1個（200g）
きゅうり…½本
たまねぎ…30g
セロリ…30g
しその葉…3枚
梅干し…1個（20g）

作り方（調理時間 10分 / 1人分 32kcal）

- ①トマトはざく切りにする。きゅうり、たまねぎ、セロリは2～3cm角に切る。しその葉は手でちぎる。梅干しは種をとり、2～3つにちぎる。
- ②クッキングカッターに①を入れ、3～4秒かける。いったんスイッチを止め、ふたやまわりについた材料をゴムべらなどで落とす。再度、ガッガッと、細かくスイッチを入れ、野菜が細くなり、粒が残っている状態までかける（かけすぎに注意）。梅干しによって塩分が異なるので、味をみてうすければ、塩少々（材料外）で味をととのえる。

ワンポイント

トマトやきゅうりなどの夏野菜はミネラルの一種のカリウムを含みます。カリウムには体温を下げる効果も。



10分



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

オイスターソース…大さじ½

A 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。

献立の例 切り干しだいごんのキムチあえ（p.77） とうふのすまし汁