

# チャンプルー スタディレシピ

## 沖 縄 野 菜 料 理

素敵な沖縄野菜料理を食べて  
健康になりませんか？





# 「沖縄野菜」とはなんだろう？

本レシピでの沖縄野菜は、いわゆる沖縄伝統野菜と沖縄産野菜とします。沖縄伝統野菜については、沖縄県農林水産部のホームページ「おきなわ伝統的農産物データベース」([http://traddb.pref.okinawa.jp/dentou/showListNousanbutsuGuest.do?action\\_Sort=localname&columnSort=null&menutitle=kamoku](http://traddb.pref.okinawa.jp/dentou/showListNousanbutsuGuest.do?action_Sort=localname&columnSort=null&menutitle=kamoku))に記載されている28種類の野菜とします。このホームページによると「健康長寿県として注目される沖縄において、伝統的に食されてきた地域固有の野菜や果実等を総称しています。」とありますが、食されてきた年代について具体的に述べられてはいません。

沖縄産野菜は文字通り沖縄で作られている野菜(いわゆる県内産野菜)のことです。沖縄伝統野菜もこの中に含まれますが、このレシピでは上記の伝統野菜以外の県内産とします。

チャンプルースタディの実施時期を3月としているのは、沖縄伝統野菜の出荷が比較的多い時期に合わせています。



## チャンプルースタディとは

チャンプルースタディは、沖縄野菜を豊富に含んだ沖縄型食事パターンによる食事介入研究として、すでに4回行われ、今回は5回目となります。

研究は、毎回、目的や対象者は異なっていますが、だんだんと研究結果が蓄積されて、一部は論文として発表されています。最終的な目標は、沖縄の長寿再生を目指すことですが、研究結果をさらに質の高い多くの科学論文として世に問うことが急務となっています。

# チャンプルースタディレシピの使い方

## 1. はじめに

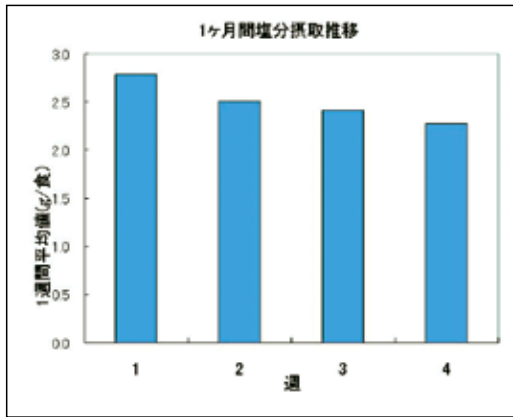
このレシピ集は、日本学術振興会科研費「地域住民の行動変容を目指した沖縄野菜を主体とした沖縄型食事による介入研究（チャンプルースタディ5）」の一環として、特に食事の塩味（通常の日本食よりも薄味）を体（舌）で覚えていただくことを目的として作られました。最終的に、生活習慣病、特に高血圧と肥満の予防のために食事行動の変化（行動変容）として意識しなくても自然に薄味の食事をとるようになることを目的としています。

日本食は欧米の食事と比較して多くの良い点を持っていますが、残念なことに塩分が多いことが欠点でした。一方、沖縄の伝統的な食事は、野菜やだし（鰹だしや昆布だし）が多いという特徴があり、「味クーター」という言葉に代表されるように日本食と比べて塩分が少ないおいしい食事となっています。

このレシピは、いままでおこなわれたチャンプルースタディ1から4までの結果を基にした栄養組成に従って、西大学院の西大八重子さんと一緒に、塩分を少なくして沖縄の野菜を多く使った沖縄伝統料理の基本を生かし、これまでの調理法を組み合わせで作成しました。このレシピ集の食事は、単に血圧を薬で低くし、体重の減少だけを目的にして作られたものではありません。あくまでも、「薄味」になれていただき、普段食べる食事でも塩分の低い食事を、無意識に取るような食行動になることを目標にしています。だいたい1ヶ月間、このレシピに従って料理した食事を食べていただくと「薄味」になれてくると思います。1年後、2年後に血圧と、体重が現在と比べてどのように変化しているかを、皆様と検証したいと思います。

## 2. このレシピ集で作った料理の食べ方について

- (1) レシピで調理した料理を最初に食べるようにしてください。それでも、おなかが減っていたら何を食べても結構です。
- (2) 最初の1ヶ月間、できればこのレシピ集に従って作ってください。「こだわりレシピ」と「クイックレシピ」の2つのコースがあります。「こだわりレシピ」が、最初の方に載っていますが、「クイックレシピ」だけで調理されてもかまいません。どちらのコースを選んでも、組み合わせてもかまいません。レシピの料理は1カ月で32食分です。残りの52食は何を食べても結構ですが、できればレシピ集にあるような食事を選ぶようにして下さい。
- (3) 1週間が単位となっています。食べる順番は替えても結構です。1週間に塩分の量が、徐々に減るようになっています。次頁のグラフは、「こだわりレシピ」の料理の推定食塩量の1週間あたりの平均値を示しています。ご覧のように、塩分の量は1週目からだんだんと低くなるようになっています。1ヶ月間の平均の塩分は1食あたり2.5gで、これは1日3食で7.5gとなるので、日本人の塩分摂取量10.7g(H16国民健康栄養調査)と比較すると30%少ない量となつ



ています。

レシピに出てくる主要な沖縄野菜が、1ヶ月間、1週間に1回無料で宅配されます。レシピにある野菜がすべて送られてくるわけではありませんので、ご注意ください。大根や人参など普通に購入しやすいものは、各自で購入してください。レシピにある野菜は、一般の方にとっては、普段食べている量よりも、かなり多いと思います。

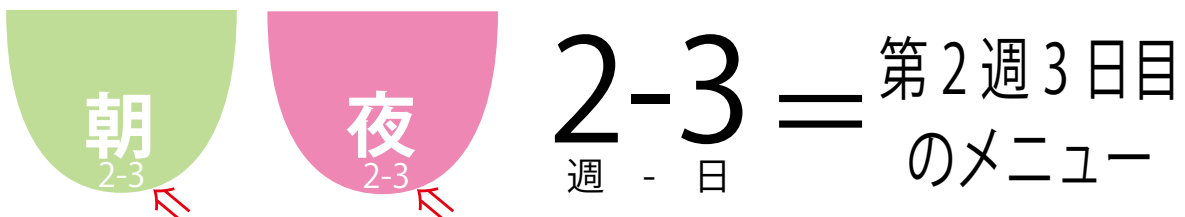
- (4) 食事に含まれている食塩(塩化ナトリウム)は、通常の食卓塩以外にも、いろいろな食材に入っています。したがって、最初の1週間、使う調味料の量はレシピ集を参考にしてください。食塩の量はスケールで量るのは難しいので、目安量でも結構です。
- (5) レシピの食事は1週間のうち、4日間(朝食と夕食)に調理することを想定しています。1週間の単位でしたら順番は変えても結構です。昼食にまわしてもかまいません。なお、レシピ集に記載してある分量と写真は大人1名分です。

### 3. その他

1か月たったら、残りの11カ月は原則として何を食べてもよいのですが、できることなら、このレシピ集にある料理(単品料理も含む)か、塩分が控えめの料理を調理して下さい。

昼食は、外食や弁当を購入する方も多いと思います。これも、できるだけ、野菜が多く塩分が少ない弁当を選ぶように心がけてください。

#### こだわりコースにおける料理日程の表記について



- 各こだわりコースのページ左上、「朝」「夜」の文字の下に記載されている2-3の数字は、左側が週の表記で、右側が日の表記になっています。つまり、「2-3」という表記は「2週3日目」を意味しています。同じく「1-4」であれば1週4日目となります。

## チャンプルースタディレシピの使い方

1. はじめに
2. このレシピ集で作った料理の食べ方について
3. その他・こだわりコースにおける料理日程の表記について

### こだわりコース

1週目	1日目	ワンプレートで朝ごはん / ツルムラサキのみそ汁	6
		ごはん / 豆腐ハンバーグ / かぼちゃ含め煮 / 小松菜のおひたし / 味噌汁	7
	2日目	麦ごはん / 野菜チャンプルー / とろろ昆布の清汁	8
		ジェノバ風スパゲティ / コンソメスープ / 茄子と沖縄野菜のラタトゥイユ	9
3日目	カンタバジュージー / 枝豆豆乳ジュース / クレソンのナムル	10	
	からし菜のクリームスープ / ポテトおからサラダ / 鮭デュグレレ風	11	
4日目	ふかし芋 / ゆし豆腐アーサあんかけ / 焼き野菜 / 玄米ジュース	12	
	バターライス / ロールキャベツ / 菜の花のごま和え	13	
2週目	1日目	玄米ごはん / サバの塩焼き / からし菜の煮浸し / もやしの清汁	14
		胚芽パン / 鶏胸肉の玉ねぎソース / ゴーヤーのピクルス / かぼちゃのポターージュ	15
	2日目	豆腐のトロトロ炒飯 / サニーレタスのシリアルサラダ / ゴーヤージュース	16
		ごはん / じゃが芋とわかめの味噌汁 / クルキンマチのマス煮 / パパイアイリチー	17
3日目	冬瓜とカリカリお揚げのぶっかけうどん / ほうれん草のおひたし	18	
	十穀米 / 大根と厚揚げのふろふき / もずくチャンプルー	19	
4日目	たたき山芋もずくこぶご飯 / 大根パリパリサラダ	20	
	ごはん / グリーンカレー / ソム・タム・マラコー / 冬瓜の蜜煮	21	
3週目	1日目	和風タコライス / クレソンの辛し和え / オニオンスープ	22
		玄米ごはん / 三平汁 / 豆腐のあんかけ / 若竹煮	23
	2日目	島野菜のキーマカレー / トマトサラダ / シークァーサージュース	24
		キビごはん / 島野菜のスチーム / 新じゃがの丸煮 / かつおのごまじそ和え	25
3日目	シマナーのヒラヤーチー / おからのマヨネーズ和え	26	
	豆ごはん / 沖縄風煮つけ / ナーベラーのおひたし	27	
4日目	キャベツのホットサンド / アボカドと豆腐のカクテル	28	
	ごはん / ナーベラーンブシー / 菜の花のミモザサラダ / さつま芋のみかん煮	29	
4週目	1日目	上海芋めし / インスタバータチャー	30
		ご飯 / 山東菜の清汁 / さんまの梅煮 / アーサのおからイリチー	31
	2日目	紅芋と豆腐のグラタン / レタスのホットサラダ	32
		ごはん / 酢豚 / きゅうりのピリ辛和え / わかめのスープ	33
3日目	ピクルス生ハム丼 / レンジで作るミネストローネ	34	
	芋ごはん / ゴーヤーチャンプルー / 冬瓜の酢の物 / いんげんのみそ汁	35	
4日目	ごはん / 鶏肉の鍋照り焼き / 切り干し大根の納豆和え	36	
	フーチバーヤワラジュージー / 沖縄野菜しゃぶしゃぶ / 紅芋おしるこ	37	

## クイックコース (1週目ー4週目)

かぼちゃのサラダ / ゴーヤーとパインの酢物 / ゴーヤーンブシー	38
コールスローサラダ / タマナーチャンプルー / チデアクニイリチー	39
デアクニイリチー / パパイアの宮古煮	40
フーイリチー / マーミナーチャンプルー	41
ンジャナの白和え / 若白菜 (又はタマチシャ) のシーチキン和え	42
大根葉の煮蒸浸し / 冬瓜ンブシー	43

## 単品料理

ビビンバ丼	44
魚のホイル焼き / 茄子の辛味和え	45
白菜ロール	46
オクラの梅肉和え / 島人参のマヨネーズ焼き	47

## 野菜別料理

ゴーヤー / ゴーヤーチャンプルー・ゴーヤーのピクルス	48
イーチョーバー / 魚のホイル焼き・ゴーヤー天ぷら・イーチョーバーと島人参のかき揚げ	49
パパイア / ソム タム マラコー・パパイアイリチー	50
ナーベラー / マーボナーベラー / ナーベラーのお清し / ナーベラーのおひたし	51
島人参 / 島人参シリシリ・島人参のマヨネーズ焼き・島人参の肝シンジ	52
ンスナバー / ンスナバーンブシー・ンスナバーの白和え	53
サクナ / 島野菜のキーマカレー・ジェノバ風スパゲッティ・若竹煮	54
ハンダマ / ハンダマのピーナッツ酢和え・ナーベラー ハンダマもちきびサラダ	55
シマナー / 島菜のスープ・シマナーチャンプルー	56
島菜煮びたし・シマナーのヒラヤーチー・島菜の白和え	57
ガンダバー (さつまいもの葉) / 豆腐ステーキ・紅イモと豆腐のグラタン	58
紅芋 / 紅芋とヤマンムタシヤー・ウムニー・紅芋おしるこ	59

## 参考資料

「こだわりコース」の食品・主要栄養素の平均値	60
チャンプルースタディのレシピデザイン (標準版・簡易版)	61

### 全体的な クイック調理 の秘訣

- \* 「しょう油、だし、みりん、酒」の煮物の味付けに「つゆの素」を代用することができます。水でなくだしで希釈すると、塩分はより薄い味付けにできます。
- \* レシピによって固形スープの素になったり、鶏ガラスープの素になったりブイヨンになったりします。簡単にしたいのなら固形スープで統一してください。
- \* 朝の野菜は切るものが多いので、面倒なら種類を減らして量を多くしてください。野菜をもりもり食べる感じで。



おかず1 (1人前)

ワンプレートで朝ごはん

<材料>

- 鮭.....30g
- 塩.....0.5g
- ナーベラー.....50g
- ゴーヤー.....30g
- トマト.....50g
- オクラ.....20g
- ミックスビーンズ.....20g
- 和風ドレッシング.....5g (小さじ1)

<作り方>

- ① 鮭は塩をふり下味をつけておく。ナーベラーは皮をむいて5mmの輪切り、ゴーヤーも5mmの輪切りにし種を取る。トマトはへたをとって縦半分に切る、オクラはへたを取っておく。
- ② フライパンに材料を重ねないように並べミックスビーンズを入れ、ふたをして弱火で5分程蒸し焼きにする。

おかず2 (1人前)

ツルムラサキのみそ汁

<材料>

- ツルムラサキ.....30g
- 豆腐.....40g
- みそ.....5g (小さじ1)
- だし汁.....150g (3/4カップ)

<作り方>

- ① ツルムラサキは葉先を摘んで食べやすい大きさにざく切りにし、豆腐は角切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、ツルムラサキと豆腐入れて温め、みそをとき入れ一煮立ちさせる。

ごはん (1人前)

<材料>

- 玄米.....70g



エネルギー 163kcal  
炭水化物 15g  
脂質 5.1g  
たんぱく質 15.2g  
食塩相当量 1.9g  
沖縄野菜 180g





おかず1(1人前)

豆腐ハンバーグ

<材料>

- 豆腐.....125g
- 豚ひき肉.....40g
- 玉ねぎ.....50g
- 卵.....10g(1/4個)
- 青じそ.....2.5g
- 塩.....1g(小さじ1/6)
- こしょう.....少々
- 酒.....2.5g(小さじ1/2)
- サラダ油.....2g(小さじ1/2)
- 片栗粉.....4g(大さじ1/2)

<作り方>

- ①豆腐は布巾に包み、重石をして水気を充分に切る。玉ねぎはみじん切りにし、青じそは粗いみじん切りにする。
- ②ボールに豚挽き肉、豆腐、玉ねぎ、卵を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょう、酒、片栗粉を加えて粘りがでるまでよく混ぜ、青じその葉を加える。この生地を3等分して小判型にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で②のハンバーグの両面を焼き色がつくまでじっくりと焼く。

おかず2(1人前)

かぼちゃの含め煮

<材料>

- かぼちゃ.....125g
- さやいんげん.....25g
- だし汁.....100g(1/2カップ)

- 砂糖.....2.5g(小さじ1/2)
- みりん.....2.5g(小さじ1/2)
- 塩.....1g(小さじ1/6)
- しょうゆ.....2.5g(小さじ1/2)
- いりこ.....2.5g

<作り方>

- ①かぼちゃは楕型に切る。さやいんげんは筋をとりサッとゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①のかぼちゃを並べてだし汁をひたひたに注ぎいりこも加えておく。
- ③②を火にかけ、ひと煮立ちしたら分量の調味料を加え、落し蓋をして味を含ませる。かぼちゃがやわらかくなったら①のさやいんげんを加えて仕上げる。

<作り方>

- ①分量のだし汁、しょうゆ、みりん、塩を合わせておく。
- ②小松菜は洗って沸騰したお湯に茎からさきに入れ、次に葉を入れて茹で氷水で冷やす。えのきは3cmの長さに切り、鍋に日本酒(分量外)を少し入れ乾煎りする。
- ③小松菜の水気を切って食べやすい大きさに切りえのきと混ぜ、①の浸し汁の1/3量をかけておく。
- ④器に盛り①の残りの浸し汁をかけ、削りがつおとごまをふりかける。

\*小松菜はゆでるのが面倒なので、電子レンジで。

おかず3(1人前)

小松菜のおひたし

<材料>

- 小松菜.....80g
- えのき.....25g
- 削りがつお.....0.5g
- ごま.....1g
- だし汁.....15g(大さじ1)
- しょうゆ.....2.5g(小さじ1/2)
- みりん.....2.5g(小さじ1/2)
- 塩.....1g(小さじ1/6)

ごはん(1人前)



エネルギー 729kcal  
炭水化物 101.2g  
脂質 20.5g  
たんぱく質 33.7g  
食塩相当量 6.0g  
沖縄野菜 230g



おかず1 (1人前)

野菜チャンプルー

<材料>

キャベツ.....150g  
 人参.....40g  
 ニラ.....30g  
 豆腐.....100g  
 シーチキン.....20g  
 削りがつお.....5g  
 塩.....1g (小さじ1/6)  
 サラダ油.....2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①キャベツは太めの千切り、人参は短冊切り、ニラは3cmの長さに切る。豆腐は水気を切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豆腐を手で割りほぐしながら入れ、表面に焼き色をつける。  
 ①の野菜を加えて炒め、さらにシーチキンと削りがつおを加える。
- ③野菜に火が通ったら塩で調味する。

おかず2 (1人前)

とろろこぶの清汁

<材料>

とろろ昆布.....3g  
 豆腐.....40g  
 だし汁.....150g (3/4カップ)  
 みりん.....3g (小さじ1/2)  
 しょうゆ.....1.5g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて煮立たせ豆腐を温める。仕上げにとろろ昆布を入れ、火を止める。

ごはん (1人前)

麦ごはん

<材料>

米.....70g  
 押麦.....15g



エネルギー 546kcal  
 炭水化物 81.0g  
 脂質 11.8g  
 たんぱく質 28.7g  
 食塩相当量 2.4g  
 沖縄野菜 220g



おかず1(1人前)

ジェノバ風 スパゲッティ

<材料>

スパゲティ.....70g  
 じゃが芋.....100g  
 いんげん.....40g  
 サクナ.....15g  
 オリーブオイル.....4g(小さじ1)  
 パルメザンチーズ.....2.5g(大さじ1/2)  
 塩.....0.5g  
 こしょう.....少々

<作り方>

- ①じゃが芋は皮をむき、1口大に、いんげんは3~4cmの長さに切る。
- ②熱湯に塩(分量外)を入れてじゃが芋を茹でる。次にスパゲティを加えて茹でる。スパゲティが茹で上がる前にいんげんを加え火を通す。
- ③ミキサーにさくたとオリーブオイル、スパゲティの茹で汁を大さじ1杯入れペースト状になるまで混ぜ、塩、こしょうで味を整える。
- ④②の鍋の湯を捨てて、③のソースを加え手早く混ぜ、パルメザンチーズをふりかける。

\*ひとつ鍋でできてよいですね。  
 サクナはミキサーにかけるのがい  
 ささか面倒です。

おかず2(1人前)

茄子と沖縄野菜のラタトゥイユ

<材料>

茄子.....50g  
 生しいたけ.....10g  
 へちま.....100g  
 長ねぎ.....100g  
 ゴーヤー.....50g  
 トマト.....200g  
 にんにく.....1/2片  
 固形スープの素.....0.5g(1/4個)  
 オリーブオイル.....6.5g(大さじ1/2)  
 しょうゆ.....2.5g(小さじ1/2)  
 塩.....0.5g  
 こしょう.....少々  
 オレガノ.....少々  
 バジル.....少々

<作り方>

- ①生しいたけは軸を除いて4等分。へちまは皮をむいて3cm厚さの輪切りにする。ゴーヤーは縦割りにして種とワタを取り3cmの厚さに切る。茄子は乱切り、長ねぎは小口切り、トマトは櫛型に、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱してにんにくを炒め、香りが出たら①の野菜を加えて炒める。
- ③固形スープの素、醤油を入れて全体がしんなりするまで煮こむ。仕上げに塩、胡椒、オレガノ、バジルを加えて味をととのえる。

おかず3(1人前)

コンソメスープ

<材料>

玉ねぎ.....10g  
 人参.....10g  
 セロリ.....10g  
 固形ブイヨン.....1g(1/4個)  
 水.....150g(3/4カップ)  
 塩.....0.5g  
 こしょう.....少々

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参は皮をむいて千切り、セロリはすじを取って薄切りにする。
- ②鍋に分量の水とブイヨンを入れ煮立たせ、野菜を入れて煮込む。野菜に火が通ったら塩、こしょうで味を整える。



エネルギー 597.0kcal  
 炭水化物 100.9g  
 脂質 13.5g  
 たんぱく質 19.6g  
 食塩相当量 2.9g  
 沖縄野菜 475g



おかず1(1人前)

カンダバージュージー

<材料>

- ごはん.....50g
- さつまいも.....75g
- カンダバー.....75g
- 鶏ガラスープの素.....1g
- 水.....200g(1カップ)
- 塩.....1g(小さじ1/6)
- 合わせみそ.....3g(小さじ1/4)

<作り方>

- ①カンダバーは葉を摘んで洗い、おおざっぱにちぎっておく。さつまいもは2cm厚さの半月に切る。
- ②鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れ、さつまいもを加えて火にかける。沸騰したらごはんをカンダバーの半量を入れさらに炊く。芋が煮えたら残りのカンダバーを入れる。煮立ったら塩とみそで調味する。

\*電子レンジでも可。

おかず2(1人前)

クレソンのナムル

<材料>

- クレソン.....100g
- カラーピーマン.....40g
- だし汁.....7.5g(大さじ1/2)
- ごま油.....2g(小さじ1/2)
- ★しょうゆ.....1.5g(小さじ1/4)
- ★塩.....1g(小さじ1/6)
- ★みりん.....1.5g(小さじ1/4)
- すりごま.....1.5g(小さじ1/2)

<作り方>

- ①クレソンは洗って茎と葉に切り分け、3cmの長さに切る。
- ②鍋にクレソンの茎とだし汁、ゴマ油をいれ火にかける。煮立ったら葉先とカラーピーマンを加え★印の調味料を加えてからめるようにして味をなじませる。仕上げにすりごまをふりかける。

おかず3(1人前)

枝豆豆乳ジュース

<材料>

- 茹で枝豆.....50g
- 豆乳.....150g(3/4カップ)

塩.....0.25g

<作り方>

- ①枝豆のさやをはずし豆をとりだす。
- ②分量の豆乳と①の枝豆をミキサーに入れ、塩を加えて混ぜる。
- ③コップに注いでいただく。



エネルギー 410kcal  
 炭水化物 61.9g  
 脂質 9.8g  
 たんぱく質 19.2g  
 食塩相当量 3.1g  
 沖縄野菜 175g



おかず1(1人前)

鮭のデグレレ風

<材料>

- 鮭.....40g
- トマト.....100g
- 玉ねぎ.....20g
- しめじ.....10g
- にんにく.....1/2片
- サクナ.....0.5枚
- バター.....2g(小さじ1/2)
- 塩.....1g
- こしょう.....少々
- 白ワイン.....25g
- コーンスターチ.....2.5g(小さじ1/2)
- 水.....7.5g(大さじ1/2)

<作り方>

- ① 鮭は両面に軽く塩、こしょう(共に分量外)をする。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは1cm角に切り、しめじは石づきを除き1cmの長さに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、にんにく、玉ねぎを入れて香りを出し、次に鮭を並べて、トマト、しめじ、白ワインを加え、ふたをして中火で蒸し煮にする。
- ③ 鮭に火が通ったら鮭を皿に盛り付ける。残った煮汁に塩、こしょうで味付けし、仕上げに水溶きのコーンスターチでとろみをつけ盛り付けた鮭にたっぷりかけ、刻んだサクナを散らす。

おかず2(1人前)

ポテトおからサラダ

<材料>

- ジャガイモ.....60g
- 玉ねぎ.....20g
- 蒸おから.....40g
- 人参.....25g
- マヨネーズ.....2g(小さじ1/2)
- フレンチドレッシング.....4g(大さじ1/4)

<作り方>

- ① ジャガイモはきれいに洗って4等分し、ラップで軽く包んでレンジで茹でる。茹で上がったたら皮をむき、つぶす。玉ねぎはみじん切り、人参はあられ切りにしラップで包み、レンジで茹でる。
- ② おからをドレッシングで和え、①の材料とまぜ合わせ、マヨネーズで和える。

おかず3(1人前)

からし菜のクリームスープ

<材料>

- からし菜.....75g
- 玉ねぎ.....20g
- 豆乳.....1/4カップ
- セロリ.....30g
- ご飯.....10g(大さじ1)
- 水.....1/2カップ
- 塩.....0.5g
- バター.....2.5g
- こしょう.....少々
- 固形ブイヨン.....1/4個

<作り方>

- ① からし菜は葉と茎に切り分けて5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、セロリは斜め切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かして、玉ねぎ、セロリを色づかないようによく炒め、次にご飯と水、固形ブイヨンを加えて煮たてた後からし菜を入れ、弱火にしてアクを取りながら材料がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加えてスープの温度を下げ、ミキサーにかけて攪拌して鍋にもどす。再び火にかけて温め塩・こしょうで味を整える。

ごはん(1人前)

五穀ごはん

<材料>

- 米.....70g
- 五穀.....15g



エネルギー 611kcal  
炭水化物 94.7g  
脂質 9.8g  
たんぱく質 19.2g  
食塩相当量 1.8g  
沖縄野菜 232g



おかず1 (1人前)

ゆし豆腐のアーサあんかけ

<材料>

- ゆし豆腐.....300g
- アーサ(乾).....1.5g
- だし汁.....50g (1/4カップ)
- しょうゆ.....1.5g (小さじ1/4)
- 水溶き片栗.....大さじ1/2

<作り方>

- ①ゆし豆腐は汁ごと鍋に入れ弱火で温める。
- ②アーサは洗って水気を切っておく。
- ③鍋にだし汁としょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。アーサを加えひと煮立ちさせ火からおろす。
- ④お椀に①のゆし豆腐をすくって入れ、③のアーサあんをかける。

おかず2 (1人前)

焼き野菜

<材料>

- ナス.....50g
- ピーマン.....20g
- しめじ.....30g

- トマト.....50g
- ポン酢じょうゆ
- シークアサー汁.....5g (小さじ1)
- しょうゆ.....1.5g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①ナスは1センチ厚さの輪切り、ピーマン、トマトはくし切り、しめじは小房に分ける。
- ②熱したステーキパンに野菜を並べ、焼き目をつけながら焼く。
- ③焼きあがったら野菜を器に盛り、ポン酢じょうゆでいただく。

おかず3 (1人前)

玄米ジュース

<材料>

- 玄米ご飯.....30g
- 水.....100g
- 黒糖.....7.5g (大さじ1/2)
- しょうが.....2.5g (1/2片)

<作り方>

- ①分量の玄米、水、黒糖、しょうがをミキサーで混ぜ合わせる。
- ②①を鍋に入れて温める。

\*作るのが面倒なら、スーパーで購入してください。沖縄では普通に売っていますが、本土ではどうでしょうか。

ごはん(1人前)

ふかし芋

<材料>

- さつまいも.....150g



エネルギー 399.5kcal  
炭水化物 78.9g  
脂質 5.3g  
たんぱく質 11.6g  
食塩相当量 1.4g  
沖縄野菜 120g



おかず1 (1人前)

バターライス

<材料>

- 米.....50g
- 黒米.....10g
- 玉ねぎ.....20g
- バター、干しぶどう.....各2.5g (小さじ1/2)
- ブイヨン.....1/2カップ
- 塩.....0.5g
- こしょう.....少々

<作り方>

- ①米と黒米は洗ってざるにあげておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②炊飯器に①を入れ玉ねぎ、ブイヨン、バター、干しぶどう、塩、こしょうを加えて炊く。

おかず2 (1人前)

ロールキャベツ

<材料>

- キャベツ (小).....150g
- 人参.....50g
- 合い挽き肉.....40g
- しめじ.....25g
- 玉ねぎ.....40g
- ブロッコリー.....50g
- パン粉.....2.5g (大さじ1)

- 卵.....1/4個
- 塩.....0.5g
- 牛乳.....7.5g (大さじ1/2)
- 胡椒、ナツメグ.....少々
- ★トマトピューレ.....1/4カップ
- ★ブイヨン.....150g (3/4カップ)
- ★塩.....0.5g
- ★こしょう、オレガノ、バジル.....少々

<作り方>

- ①キャベツは芯をやや深くくり貫き、沸騰した湯に芯を下にして茹で、外側の葉から1枚ずつはぎとりざるにあげて冷ます。
- ②玉ねぎはみじん切り、パン粉は牛乳で湿らせる。ボールに合い挽き肉、玉ねぎを入れてよく練り、パン粉、卵、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。等分して①で包む。
- ③人参は輪切り、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④鍋に②のロールキャベツと③の人参を入れ、★の調味料を加えて煮込み、材料がやわらかくなったらしめじ、ブロッコリーを加えて仕上げる。

おかず3 (1人前)

菜の花のごま和え

<材料>

- 菜の花.....100g

和え衣

- 白練りごま.....5g (大さじ1/2)
- 塩.....0.5g
- みりん.....2.5g (小さじ1/2)
- しょうゆ.....1.5g (小さじ1/4)
- だし汁.....7.5g (大さじ1/2)

<作り方>

- ①菜の花は熱湯で手早く茹でて冷水に取ってざるにあげる。
- ②和え衣の材料をすべてすり鉢に入れ、すり合わせる。
- ③①の菜の花の水気を切って2cmの長さに切り、②の和え衣で和えて器に盛る。

\*白練りゴマはすりゴマで代用



エネルギー 572kcal  
炭水化物 78.2g  
脂質 14.5g  
たんぱく質 27.5g  
食塩相当量 2.8g  
沖縄野菜 200g



おかず1 (1人前)

サバの塩焼き

<材料>

サバの切り身.....30g (1切れ)  
塩.....1g (小さじ1/6)

<作り方>

- ①サバは塩をふりかけて10分ほどおく。
- ②塩がなじんだら、皮を上にして焼く。

おかず2 (1人前)

からし菜の煮浸し

<材料>

からし菜 .....150g  
厚揚げ.....50g  
A  
酒.....7.5g (大さじ1/2)  
しょうゆ.....5g (小さじ1)  
みりん.....3g (小さじ1/2)  
昆布茶.....1g

<作り方>

- ①からし菜は洗ってざく切りに、厚揚げは短冊に切る。

- ②鍋にからし菜、厚揚げを入れAの調味料をふりかけ火にかけ、5分程煮る。からし菜がしんなりしたら火を止める。

おかず3 (1人前)

もやしの清汁

<材料>

もやし.....30g  
生しいたけ.....5g  
だし汁.....150g  
塩.....1g (小さじ1/6)  
しょうゆ.....1.5g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①もやしはきれいに洗い、生しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁を煮立たせもやしとしいたけを入れ、ふたたび煮立ったら塩、しょうゆで調味する。

ごはん (1人前)

玄米ごはん

<材料>

玄米.....70g



エネルギー 436kcal  
炭水化物 60g  
脂質 11.8g  
たんぱく質 21.1g  
食塩相当量 3.7g  
沖縄野菜 180g





おかず1 (1人前)

鶏胸肉の玉ねぎソース

<材料>

- 鶏むね肉.....75g
- 玉ねぎ.....100g (1/2個)
- オリーブオイル.....2g (小さじ1/2)
- 塩.....1g (小さじ1/4)
- こしょう.....少々

<作り方>

- ①むね肉は、塩・こしょうをし、玉ねぎは縦に四つ切りにする。
- ②平鍋にオリーブオイルを熱し①のむね肉を入れて表面に焼き色をつけ、玉ねぎを加えてふたをして弱火で5分程煮こむ。
- ③肉がやわらかくなったら皿に取り出し、煮汁と玉ねぎはミキサーにいれて攪拌しソースにしてかける。

おかず2 (1人前)

ゴーヤーのピクルス

<材料>

- ゴーヤー.....50g
- 赤ピーマン.....20g
- 黄ピーマン.....20g
- セロリ.....15g

- 玉ねぎ.....10g
- A

- 酢.....15g (大さじ1)
- 水.....15g (大さじ1)
- 白ワイン.....15g (大さじ1)
- 砂糖.....20g
- 塩.....1g (小さじ1/6)
- ピクルングスパイス.....1.3g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦半分になり、中綿をとり、2cm幅の拍子切り、ピーマン、セロリ、玉ねぎも同様に切る。
- ②①を耐熱容器にいれ、Aの漬け汁を加え軽くラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。
- ③取り出して全体を混ぜ、そのまま冷やして味をなじませる。

おかず3 (1人前)

かぼちゃのポタージュ

<材料>

- かぼちゃ.....100g
- 玉ねぎ.....10g
- バター.....2g (小さじ1/2)
- 小麦粉.....4.5g (大さじ1/2)
- ブイヨン.....100g (1/2カップ)
- 豆乳.....50g (1/4カップ)

- 塩.....0.5g
- こしょう.....少々

<作り方>

- ①かぼちゃは薄切り、玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒める。
  - ②①に小麦粉をふり入れて弱火で炒め、ブイヨンを加える。かぼちゃがやわらかくなったら火を止め、豆乳を加えてスープの温度を落とし、ミキサーにかけて裏ごしを通す。
- 鍋に移して火にかけ、塩、こしょうで味を整える。

ごはん (1人前)

- 胚芽パン.....100g



エネルギー 784kcal たんぱく質 22.1g  
炭水化物 63.5g 食塩相当量 2.7g  
脂質 18.5g 沖縄野菜 165g



おかず1 (1人前)

豆腐のトロトロ炒飯

<材料>

豆腐……………100g  
 ごはん……………100g  
 ねぎ……………5g (3本)  
 しょうが……………2.5g (1/2片)  
 鶏がらスープの素……………1g  
 水……………150g (3/4カップ)  
 塩……………0.5g  
 ゴマ油……………2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にゴマ油を熱し、しょうがを炒め香りがでてきたら豆腐を手で割りほぐしながら加え、さらにごはんを加え一緒に炒める。
- ③豆腐とごはんが温まったら、水と鶏ガラスープの素を加えて炊き、塩で味を整え、ねぎを入れて仕上げる。

おかず2 (1人前)

サニーレタスのシリアルサラダ

<材料>

サニーレタス……………40g

玉ねぎ……………10g  
 コーンフレーク……………10g  
 中華ドレッシング……………4g (大さじ1/4)

<作り方>

- ①サニーレタスは洗って水気をしっかり切り食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは薄切りにする。
- ②①を器に盛りつけ、上にコーンフレークを散らし、中華ドレッシングをかける。

\*中華ドレッシング以外の味付けもの(つゆの素、ポン酢、三杯酢など)をいろいろと試してください。

- ②ミキサーに①のゴーヤーとシークァーサージュースを入れミキシングする。好みで砂糖を加える。

- ③冷たく冷やしたグラスに氷を割り入れ、②のジュースを注ぐ。

おかず3 (1人前)

ゴーヤージュース

<材料>

ゴーヤー……………80g  
 シークァーサージュース……………15g (大さじ1)  
 砂糖……………5g (小さじ1)

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦半分になりスプーンで種を取り除き、3cmの長さの乱切りにする。



エネルギー 406.5kcal  
 炭水化物 58.6g  
 脂質 11.6g  
 たんぱく質 15.7g  
 食塩相当量 1.5g  
 沖縄野菜 120g



おかず1(1人前)

じゃが芋とわかめの味噌汁

<材料>

じゃが芋.....60g  
味噌.....5g  
わかめ(乾燥).....1g  
ねぎ.....1/2本  
だし汁.....150g(3/4カップ)

<作り方>

- ①じゃが芋は薄切、ねぎは2cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁を煮立て①のじゃが芋を入れてやわらかくなったらわかめを入れる。再び煮立ったら味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ、ねぎを入れて火を止める。

おかず2(1人前)

パパイヤイリチー

<材料>

パパイヤ.....125g  
人参.....25g  
ニラ.....20g  
かまぼこ.....15g

かつおだし汁.....大さじ1  
塩.....1g(小さじ1/4)  
しょうゆ.....1g(小さじ1/4弱)  
サラダ油.....2g(小さじ1/2)

<作り方>

- ①パパイヤはおろし金でせん切りにおろし、水に放してアクをぬいた後水気を切る。
- ②人参、ニラ、かまぼこは同じ大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し、パパイヤ、人参を入れて炒める。油が全体になじんだら、だし汁、調味料を加えて炒め煮にする。
- ④パパイヤが透き通ってきたらかまぼこニラを加えて仕上げる。

おかず3(1人前)

クルキンマチのマース煮

<材料>

クルキンマチ切り身.....50g  
豆腐.....50g  
しめじ.....20g  
からし菜.....25g  
トマト.....50g  
★水.....150g(3/4カップ)  
★塩.....1.25g(小さじ1/4)

★泡盛.....大さじ1/2

<作り方>

- ①魚は火の通りをよくするため、表面に切り込みを入れる。豆腐は3cm角に切る。トマトはくし型、しめじは小房に分け、からし菜は5cmの長さに切る。
- ②鍋に①の材料を並べ入れ、★の調味料を加えて火にかける。
- ③沸騰したら火を弱めふたをし、3分ほど煮る。器に彩りよく盛り付ける。

ごはん(1人前)

\*かまぼこは常備のツナ缶などに代用できます。



エネルギー 524kcal  
炭水化物 89.5g  
脂質 5.9g

たんぱく質 25.1g  
食塩相当量 3.8g  
沖縄野菜 245g



おかず1(1人前)

冬瓜とカリカリお揚げの  
ぶっかけうどん

<材料>

- うどん.....200g
- 冬瓜.....60g
- 油揚げ.....20g
- トマト.....30g
- 長ネギ.....5g
- めんつゆ.....15g(大さじ1)

<作り方>

- ①冬瓜は種を取り皮をむいておろし金ですりおろす。油揚げは網にのせ直火で表面がカリカリになるように炙り短冊に切り、トマトは1cmの細の目、長ネギは小口切りにする。
- ②うどんを湯通しし器に盛り付け、冬瓜のすりおろしをのせ、油揚げ、トマト、長ネギをちらし、めんつゆを上からかける。

\*ここで「つゆの素(めんつゆ)」を使用していますが、これまで使っていた、たれ合わせ醤油は、このつゆの素で、結構代用できます。だしで薄めると希釈量が大となるので減塩にいいですよ。

おかず2(1人前)

ほうれん草のおひたし

<材料>

- ほうれん草.....80g
- だし汁.....7.5g(大さじ1/2)
- しょうゆ.....1.5g(小さじ1/4)
- みりん.....3g(小さじ1/2)
- 塩.....1g(小さじ1/6)

<作り方>

- ①分量のだし汁、しょうゆ、みりん、塩を合わせておく。
- ②ほうれん草は茎からさきに入れ、次に葉を入れて茹で氷水で冷やす。
- ③②の水気を切って食べやすい大きさに切り①の浸し汁の1/3量をかけておく。
- ④器に盛り①の残りの浸し汁をかける。



エネルギー 335kcal  
炭水化物 53.1g  
脂質 7.8g  
たんぱく質 11.6g  
食塩相当量 2.3g  
沖縄野菜 170g



おかず1(1人前)

大根と厚揚げのふろふき

<材料>

- 大根.....150g
- 厚揚げ.....100g
- コンニャク.....50g
- 里芋.....50g
- からし菜.....50g
- だし昆布.....2.5cm
- 水.....3.5カップ

練りみそ

- 赤みそ.....12.5g(大さじ1)
- みりん.....7.5g(大さじ1)
- だし.....7.5g(大さじ1)

<作り方>

- ①根は3cm厚さの輪切りにし、米のとぎ汁で硬めに茹で、水洗いする。里芋は皮をむく。厚揚げは油抜きをして三角に切る。コンニャクもアク抜きをして同様に切る。からし菜は食べやすい大きさに切る。
- ②土鍋に昆布を敷き大根、里芋、コンニャクを入れて水を注ぎ火にかける。煮立ってきたら火を弱め大根が柔らかくなるまで煮て味を含ませる。次に厚揚げを加えてひと煮立ちさせ、からし菜を加えて仕上げる。

- ③別鍋に練りみその材料を入れて火にかけて混ぜ、練り合わせて仕上げる。

- ④②を器に盛り③の練りみそを添える。

おかず2(1人前)

もずくチャンプルー

<材料>

- もずく(塩ぬき).....75g
- 赤ピーマン.....30g
- かまぼこ.....25g
- ニラ.....25g
- キャベツ.....50g
- ゴマ油.....2.5g(小さじ1/2)
- ドレッシング.....7.5g(大さじ1/2)

<作り方>

- ①もずくは食べやすい長さに切る。キャベツは洗って2cm幅に切る。赤ピーマンは千切り、ニラは3~4cmに切る。かまぼこは3cmの長さの短冊に切る。
- ②鍋にゴマ油を熱し、①のかまぼこを入れて炒め、キャベツ、赤ピーマンを加えて強火で炒める。
- ③もずくとニラを加え、ドレッシングで調味する。

ごはん(1人前)

<材料>

- 米.....70g
- 十穀米.....15g



エネルギー 634kcal  
 炭水化物 88.6g  
 脂質 18.2g  
 たんぱく質 23.9g  
 食塩相当量 2.7g  
 沖縄野菜 275g



おかず1 (1人前)

たたき山芋もずくこぶご飯

<材料>

麦ごはん	100g
山芋	50g
生もずく	30g
ねぎ	5g (3本)
A	
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
みりん	1g (小さじ1/4)
わさび	0.5g
昆布だし(粉末)	1g

<作り方>

- ①もずくは水で洗って細かく刻む。山芋は皮をむきめん棒でたたいておく。ねぎは小口切りにする。
- ②①のもずくにAの調味料をませ合わせる。
- ③どんぶりにご飯を盛り、山芋のをせ、上からもずくをたっぷりかけ、上からねぎを散らす。

\*山芋はすりおろした方が楽ですよ。

おかず2 (1人前)

大根ぱりぱりサラダ

<材料>

大根	100g
油揚げ	20g
玉ねぎ	10g
削りがつお	5g
サラダ油	2g (小さじ1/2)
しょうゆ	2.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①大根、玉ねぎは3cmの長さの千切り、油揚げは網にのせ直火で炙り表面をカリッとさせ千切りにする。
- ②①の大根、玉ねぎ、油揚げを混ぜ、器に盛りつけ上から削りがつおをまぶし、サラダ油としょうゆをレンジで温め上からかける。



エネルギー 479kcal  
炭水化物 80.7g  
脂質 10g  
たんぱく質 15g  
食塩相当量 1.6g  
沖縄野菜 100g



おかず1 (1人前)

グリーンカレー  
(ココナッツミルク入りカレー)

<材料>

グリーンカレーペースト.....2.5g  
鶏もも肉.....40g  
茄子.....50g  
竹の子.....50g  
ブイヨン.....100g (1/4カップ)  
サラダ油.....2g (小さじ1/2)

A

ココナッツミルク.....50g (1/4カップ)  
ナンプラー.....2.5g (小さじ1/2)  
黒砂糖.....2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①鶏もも肉は2cm角に切る。なすは乱切り、竹の子は薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の材料を入れて炒めとり出しておく。
- ③②の鍋にグリーンカレーペーストを入れて炒める。次に鶏肉、なす、竹の子を戻し入れブイヨンも加えて煮込む。材料に火が通ったら、Aを加えて味をととのえる。

\*グリーンカレーペースト、ナンプラー、ココナッツミルクなど全部そろえるのは大変ですが、あえてこだわりました。時間のない方は、クイックレシピへ。

おかず2 (1人前)

ソム・タム・マラコー

<材料>

青パパイヤ.....100g  
干しえび.....1.5g  
赤唐辛子.....1g  
トマト.....15g  
さやいんげん.....15g  
にんにく.....1.5g

ドレッシング

A

レモン汁.....2.5g (小さじ1/2)  
ナンプラー.....2.5g (小さじ1/2)  
黒砂糖.....2g (小さじ1/2)  
ピーナツ.....2.5g

<作り方>

- ①青パパイヤは皮をむき、せん切りにして水にさらしてアク抜きをする。さやいんげんは茹でて斜め切りにし、トマトは一口大に切る。
- ②すり鉢にピーナツを入れて軽くつぶしてとり出す。次に赤唐辛子、にんにく、干しえびを入れて軽くつぶし、Aのドレッシングの調味料を加え、青パパイヤのせん切りも加えてすりこぎでたたきながら混ぜる。
- ③②に①のさやいんげん、トマトを混ぜ合わせて器に盛り、とり分けたピーナツを上からふりかける。

\*これも手間がかかるので、ウィークエンドにタイ料理にチャレンジしてみましょ。

おかず3 (1人前)

冬瓜の蜜煮

<材料>

冬瓜.....100g  
黒糖粉末.....15g (大さじ1)  
水.....1/2カップ  
白ワイン.....5g (小さじ1)  
クコノミ.....1.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①冬瓜は2cm角の細の目に切る。
- ②耐熱ボールに冬瓜と分量の水、黒糖、白ワインを加え端を少しあけてラップをして、電子レンジで4分加熱する。
- ③②を取り出しクコノミを浮べて器に盛る。



エネルギー 649.8kcal たんぱく質 20g  
炭水化物 95.9g 食塩相当量 1.8g  
脂質 19.6g 沖縄野菜 280g



おかず1(1人前)

和風タコライス

<材料>

ごはん.....150g  
 レタス.....50g  
 トマト.....50g  
 ねぎ.....5g(3本)  
 豚ひき肉.....25g  
 豆腐.....30g  
 みそ.....5g(小さじ1)  
 サラダ油.....2g(小さじ1/2)

<作り方>

- ①レタスは水で洗って千切り、トマトは1cm角に、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と豆腐を炒め、みそで調味する。
- ③器にご飯を盛り付け、上にレタスをのせトマトをちらし、②の豚ひき肉をのせてねぎを飾る。

おかず2(1人前)

クレソンの辛し和え

<材料>

クレソン.....50g  
 しょうゆ.....2.5g(小さじ1/2)  
 だし汁.....7.5g(大さじ1/2)  
 練りからし.....0.5g

<作り方>

- ①クレソンは茎を先に、葉を後に入れ茹でて3cmの長さに切る。
- ②ボールに分量の調味料を合わせて①と和える。

おかず3(1人前)

オニオンスープ

<材料>

玉ねぎ.....100g  
 固形ブイヨン.....1g(1/4個)  
 水.....150g(0.75カップ)  
 粉チーズ.....適量

<作り方>

- ①玉ねぎは皮をむき薄切りにする。

②鍋に分量の水と固形ブイヨンを入れ火にかけて、煮立ったら玉ねぎを加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。

③器に盛り付け粉チーズをかける。



エネルギー 422kcal  
 炭水化物 72.5g  
 脂質 7.4g  
 たんぱく質 15.2g  
 食塩相当量 1.5g  
 沖縄野菜 150g





おかず1(1人前)

三平汁

<材料>

- 生鮭(切り身).....30g
- 里芋.....40g
- 人参.....40g
- 大根.....50g
- だし汁.....200g(1カップ)
- 塩.....1g(小さじ1/4)
- しょうゆ.....1g(小さじ1/4)

<作り方>

- ①鮭は3cm角に切る。里芋は皮をむいて輪切り、人参、大根は皮をむいて3mmの厚さの半月に切る。
- ②鍋にだし汁、鮭を入れて煮立て、次に里芋、人参、大根を入れて、材料に火を通す。塩、しょうゆで味付けする。

おかず2(1人前)

若竹煮

<材料>

- 水煮たけのこ.....100g
- 生わかめ.....25g
- サクナ.....10g(1/2本)
- だし汁.....100g(1/2カップ)
- しょうゆ.....1g(小さじ1/4)
- みりん.....2.5g(小さじ1/2)
- 塩.....1g(小さじ1/4)

<作り方>

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。生わかめは塩を洗い流し、ざく切りにする。サクナは葉先をつんでおく。
- ②鍋に①のたけのこを入れ、だし汁を加えて火にかける。煮たってきたらみりんを加え弱火にして15分程煮る。途中塩、しょうゆで調味する。
- ③②のたけのこに味が含んできたらかわめ、サクナを入れてひと煮立ちさせ器に盛る。

\*生わかめではなくても乾燥でも可。

おかず3(1人前)

豆腐のあんかけ

<材料>

- 豆腐.....150g
- ごぼう.....50g
- 人参.....50g
- 三つ葉.....5g
- だし汁.....100g(1/2カップ)

A

- しょうゆ.....2.5g(小さじ1/2)
- みりん.....2.5g(小さじ1/2)
- 塩.....0.5g
- 水溶き片栗粉.....大さじ1/2

<作り方>

- ①ごぼうはきれいに洗って、人参は皮をむいて3cmの長さの千切りにする。三つ葉は洗って、同じ長さに切る。豆腐は水切りしておく。
- ②鍋にだし汁、Aの調味料、ごぼう、人参を入れ火にかける。野菜に火が通ったら、豆腐を加えて温める。仕上げに水溶きの片栗粉でとろみをつけ、三つ葉を加える。

ごはん(1人前)

玄米ごはん

<材料>

- 玄米.....70g



エネルギー 621kcal たんぱく質 34g  
炭水化物 89.1g 食塩相当量 4.7g  
脂質 14.9g 沖縄野菜 200g



おかず1 (1人前)

島野菜のキーマカレー

<材料>

ごはん……………150g  
 玉ねぎ……………30g  
 パパイヤ……………80g  
 豆腐……………50g  
 豚ひき肉……………20g  
 水……………100g (1/2カップ)  
 サクナ……………20g  
 カレールー……………10g  
 サラダ油……………2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①玉ねぎみじん切り、パパイヤは皮をむいて1cm角に切り、サクナは細かく刻む。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、香りがでてきたら豚ひき肉を加える。肉の色が変わったらパパイヤ、豆腐を入れ全体に油をなじませる。次に水とカレールーを加えにこむ。
- ③野菜に十分火が通ったら、さくなを加える。

\*これは、はやりの朝カレーですが、前夜準備でないと朝食では時間がなくて作れないでしょう(こだわりレシピ?)。ウィークエンドの朝カレーでお試しあれ。

おかず2 (1人前)

トマトサラダ

<材料>

トマト……………150g  
 玉ねぎ……………10g  
 さくな……………5g  
 塩……………1g (小さじ1/6)  
 オリーブオイル……………4g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①トマトはへたを取りくし型に八つ切りにする、玉ねぎ、さくなはみじん切りにする。
- ②トマトを器に盛り付け、オリーブオイルに玉ねぎ、塩をまぜドレッシングを作り、上からかける。サクナを散らし仕上げる。

おかず3 (1人前)

シークァーサージュース

<材料>

シークァーサー汁……………20g  
 水……………100g (1/2カップ)  
 砂糖……………5g (小さじ1)

<作り方>

- ①シークァーサー汁に分量の砂糖を混ぜ水で割る。



エネルギー 560kcal  
 炭水化物 85.7g  
 脂質 16.8g  
 たんぱく質 15.7g  
 食塩相当量 2.3g  
 沖縄野菜 255g



おかず1 (1人前)

島野菜のスチーム

<材料>

ゴーヤー……………50g  
 もやし……………50g  
 キャベツ……………75g  
 豆腐……………80g  
 豚薄切り肉……………30g  
 塩……………1.5g (小さじ1/4)  
 ゴマ油……………2g (小さじ1/2)  
 シークワーサー……………5g (1個)

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦割りにし、種をとって薄切り、キャベツは太めの千切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②材料を塩とゴマ油であえ、セイロに並べて蒸し、火が通ったらシークワーサーを絞ってかける。

\*シークワーサーのかわりにレモン汁かポン酢でもいいですよ。  
 \*スチームは電子レンジでも可。

おかず2 (1人前)

キビごはん

<材料>

米……………70g  
 きび……………10g

水……………90g

<作り方>

- ①米とキビは一緒に洗い、炊飯器で炊く。

おかず3 (1人前)

新じゃがの丸煮

<材料>

じゃが芋……………100g  
 バター……………2.5g  
 塩……………0.5g

<作り方>

- ①じゃが芋は土をよく洗い流す。
- ②鍋にたっぷりの水とじゃが芋を丸ごと入れて火にかけ、竹串がスッと通るまでゆでる。
- ③茹で上がったら熱々を布巾で包み、ギュッとひねって皮をむき、バターをのせ、塩をふっていただく。

\*ゆでるかわりにラップしてレンジでチン。

おかず4 (1人前)

かつおのごまじそ和え

<材料>

かつお……………25g  
 しそ……………2g  
 ひじき (もどして)……………25g  
 しょうゆ……………2.5g (小さじ1/2)

酢……………2.5g (小さじ1/2)  
 みりん……………1.25g (小さじ1/4)  
 白ゴマ……………1g  
 だし汁……………1.25g (小さじ1/4)  
 ゴマ油……………0.25g

<作り方>

- ①かつおは一口大の角切りにする。ひじきは水洗いする。しそは千切りにしておく。
- ②分量の調味料を混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ③かつお、ひじき、白ゴマ、しそを合わせ酢で和えて器に盛る。

\*乾燥ワカメなどでも可。  
 \*酢、みりん、だし汁、しょうゆは、市販の土佐酢か三杯酢でも代用可。



エネルギー 647kcal  
 炭水化物 92.1g  
 脂質 18g  
 たんぱく質 29.4g  
 食塩相当量 2.3g  
 沖縄野菜 175g



おかず1 (1人前)

シマナーのヒラヤーチー

<材料>

からし菜……………75g  
 塩……………1.5g (小さじ1/3弱)  
 小麦粉……………27.5g (1/4カップ)  
 卵……………1/4個  
 水……………50g (1/4カップ)  
 サラダ油……………4g (小さじ1)

<作り方>

- ①からし菜は洗って塩をふり、30分ほどおき、水気がでてきたら絞ってみじん切りにする。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、分量の水と小麦粉、①のからし菜を加えてまぜ合わせる。
- ③フライパンを熱して薄く油をしき、②の生地を流し入れ薄くのばす。表面にプツプツ穴があいてきたら返して裏面もさっと焼く。

おかず2 (1人前)

おからのマヨネーズ和え

<材料>

蒸おから……………50g  
 とうもろこし……………20g  
 茹で枝豆……………20g  
 マヨネーズ……………2g (小さじ1/2)  
 だし汁……………7.5g (大さじ1/2)  
 塩……………0.5g

<作り方>

- ①枝豆はさやをはずし豆を取り出す。
- ②おからにだし汁を含ませ塩をし、すべての材料とマヨネーズで和える。



エネルギー 332kcal  
 炭水化物 45.8g  
 脂質 11.2g  
 たんぱく質 11.8g  
 食塩相当量 2g  
 沖縄野菜 75g



おかず1 (1人前)

豆ごはん

<材料>

米……………70g  
うずら豆……………25g  
水……………1/4カップ

<作り方>

- ①うずら豆はさやをはずし、豆を取りだしておく。米は洗う。
- ②炊飯器にうずら豆と米を入れ、分量の水を加えて一緒に炊く。

おかず2 (1人前)

沖縄風煮付け

<材料>

大根……………150g  
人参……………50g  
じゃが芋……………50g  
からし菜……………40g  
揚げ豆腐……………100g  
昆布……………2.5g (1/4本)  
茹豚ばら肉……………30g  
かまぼこ……………20g  
かつおだし……………200g (1カップ)  
しょうゆ……………2.5g (小さじ1/2)  
みりん……………2.5g (小さじ1/2)

ざらめ……………2.5g (小さじ1/2)  
塩……………1g (小さじ1/6)  
酒……………2.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①大根は2cmの厚さの半月切りにして、米のとぎ汁で下茹です。人参は斜め切り、じゃが芋は4つ切りにする。豚肉は1cmの厚さに切り、昆布は水でもどし、結び昆布にする。
- ②分量の調味料を合わせた煮汁に①の材料を入れて味を含ままで煮込む。
- ③豆腐は油ぬきして三角に切る。かまぼこは1cmの厚さに、からし菜は5cmの長さに切る。
- ④②の鍋に③の材料を加えて温める。

おかず3 (1人前)

ナーベラーのおひたし

<材料>

ナーベラー(へちま)……………150g  
かけしょうゆ  
だし汁……………7.5g (大さじ1/2)  
しょうゆ……………1.5g (小さじ1/2)  
みりん……………1.5g (小さじ1/4)  
ゴマ油……………1g (小さじ1/2)  
塩……………1g (小さじ1/6)

削りがつお……………適量

<作り方>

- ①ナーベラーは洗ってヘタをつけたまま薄く皮をむき、ラップに1本ずつ巻いておく。
- ②①を約6分ほど電子レンジにかけ、芯までやわらかくなったら取り出して冷水にさっとくぐらせ、かるく水気を切り、食べやすい大きさに切る。(茹でる場合は3cmの厚さの半月に切り、沸騰したお湯で茹でる。)
- ③器に②のナーベラーを盛り、周囲からかけしょうゆをかけ、削りがつおをふる。

\*おひたしは「つゆの素」で代用可能  
場合によってはドレッシングでも可能



エネルギー 777kcal  
炭水化物 101.7g  
脂質 26.8g  
たんぱく質 30g  
食塩相当量 2.7g  
沖縄野菜 390g



おかず1(1人前)

キャベツのホットサンド

<材料>

食パン.....50g  
 キャベツ.....25g  
 コンビーフ.....10g  
 パルメザンチーズ...3g(大さじ1/2)

<作り方>

- ①キャベツは大ぶりのざく切りにし、コンビーフと一緒に炒める。
- ②食パンをオーブントースターで焼き①のキャベツを置き、パルメザンチーズをふりかけサンドする。
- ③好みの大きさに切り、皿に盛り付ける。

おかず2(1人前)

アボカドと豆腐のカクテル

<材料>

アボカド.....40g  
 豆腐.....40g  
 サーモンフレーク.....10g  
 レモン汁.....7.5g(大さじ1/2)  
 玉ねぎ.....5g

カクテルソース

★ヨーグルト.....2.5g(小さじ1/2)  
 ★マヨネーズ.....2g(小さじ1/2)  
 ★トマトケチャップ...2.5g(小さじ1/2)  
 ★わさび.....少々

<作り方>

- ①アボカドは横半分に切って種を取り除き、果肉をスプーンでくり貫いて1cm角ほどのさいの目にしてレモン汁を振りかけておく。皮は器に使うのでとっておく。豆腐も1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに★の材料を入れて混ぜ合わせソースを作る。
- ③①の材料とサーモンフレークを②のカクテルソースで和えてアボカドの皮を器にして盛り付ける。

\*サーモンフレークは入手しにく方は、ツナカンで代用可。  
 \*カクテルソースでヨーグルトをちょっとだけ使用。牛乳+酢でもよい



エネルギー 341kcal  
 炭水化物 30g  
 脂質 18.7g  
 たんぱく質 15.3g  
 食塩相当量 1.6g  
 沖縄野菜 25g



おかず1 (1人前)

ナーベラーンブシー

<材料>

へちま……………250g  
油……………5g (小さじ1)  
豆腐……………150g  
だし汁……………5g (小さじ1)  
シーチキン……………25g  
赤みそ……………5g (小さじ1)  
ニラ……………25g  
みりん……………2.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①へちまは皮をむき斜め切り。ニラは3~4cmの長さに切る。
- ②鍋に油をしき、へちまを入れて炒める。油が全体になじんだら赤みそをだし汁とみりんでのばし鍋に入れ、次にシーチキンを加えて弱火で煮こむ。
- ③へちまがしんなりして汁がでてきたら豆腐を手で割りほぐして加え、温めて仕上げる。

\* 赤味噌でなくても家庭の常備している味噌でも大丈夫。

おかず2 (1人前)

菜の花のミモザサラダ

<材料>

菜の花……………75g  
ゆで卵の黄身……………1/2個(7.5g)

和風ドレッシング

★サラダ油……………2.5g (小さじ1/2)  
★酢……………7.5g (大さじ1/2)  
★しょうゆ……………2.5g (小さじ1/2)  
★みりん……………2.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①菜の花は、熱湯で茹でて、ザルに上げ、水気を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに★の調味料をまぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③①の菜の花を2のドレッシングで和え、器に盛り、卵の黄身を裏ごして上からふりかける。

おかず3 (1人前)

さつまいものみかん煮

<材料>

さつまいも……………100g  
砂糖……………5g

水……………100g (1/2カップ)  
タンカン……………1/2個

<作り方>

- ①さつまいもは洗って皮をむき2cmの厚さの輪切りにする。タンカンは皮をむいて種を除いてざく切りにする。
- ②鍋にさつまいもを並べて被る程度の水を入れ、砂糖を加えて火にかける。途中でたんかんを加えて芋がやわらかくなるまで煮る。

\* 皮むきが面倒なら皮付きでもよい。

ごはん(1人前)



エネルギー 810 kcal  
炭水化物 121.2g  
脂質 22g  
たんぱく質 32.7g  
食塩相当量 1.6g  
沖縄野菜 275g



おかず1 (1人前)

上海芋めし

<材料>

黒米芋ごはん

(米20g、黒米10g、さつまいも20g)

鶏ガラスープの素.....1g

水.....150g (3/4カップ)

ツルムラサキ.....20g

塩.....1g (小さじ1/6)

ゴマ油.....0.5g

<作り方>

①黒米芋ごはんをラップにくるんで丸にぎっておむすびを作り、ツルムラサキを下にして器に入れる。

②水と鶏ガラスープの素を入れて温め、塩、ゴマ油で調味し、①に注ぎ入れる。

おかず2 (1人前)

ンスナバータシヤー

<材料>

ンスナバー.....125g

茹で大豆.....30g

だし汁.....7.5g (大さじ1/2)

干しエビ.....0.5g (小さじ1/2)

にんにく.....5g (1/2片)

長ねぎ.....5g

しょうゆ.....2.5g (小さじ1/2)

ゴマ油.....2g (小さじ1/2)

<作り方>

①ンスナバーは軸と葉を別々に茹でて、3cmの長さに切る。にんにく、長ねぎはみじん切りにする。

②フライパンにゴマ油を熱し、にんにく、長ねぎ、干しエビを入れ、香りがでてきたらだし汁を加えンスナバーと大豆を入れ炒め、最後にしょうゆをたらす。



エネルギー 240kcal  
炭水化物 31.6g  
脂質 5.4g  
たんぱく質 7.5g  
食塩相当量 1.4g  
沖縄野菜 145g





おかず1 (1人前)

山東菜の清汁

<材料>

- 山東菜……………40g
- 油揚げ……………10g
- 塩……………1g (小さじ1/6)
- しょうゆ……………1g (小さじ1/4)
- だし汁……………150g (0.75カップ)

<作り方>

- ①山東菜は3cmのざく切りに、油揚げは熱湯をさっと通し油抜きして3cmの短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ煮立たせ、油揚げと山東菜入れる。塩、しょうゆで味を整える。

おかず2 (1人前)

さんまの梅煮

<材料>

- さんま……………40g
- 梅干し……………2g
- ごぼう……………30g
- 長ねぎ……………15g
- 水……………50g (1/4カップ)
- しょうゆ……………2.5g (小さじ1/2)
- 酒……………7.5g (大さじ1/2)
- みりん……………4.5g (大さじ1/4)
- だし昆布……………5cm

<作り方>

- ①さんまは横半分に切り、ごぼうは斜め切り、長ねぎは縦半分に切る。
  - ②だし昆布は塩をかるく拭いて鍋底に敷き、調味料と水を加えて火にかけひと煮立ちしたらさんま、ごぼう、長ねぎを重ねるように並べる。梅干しをちぎって上から散らす。
  - ③煮立ったら落し蓋をして中火にし、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ※梅干しの塩分量によってみりんの量を加減する。

おかず3 (1人前)

アーサのおからイリチー

<材料>

- 蒸おから……………100g
- アーサ……………2.5g
- もやし……………50g
- ニラ……………10g
- かまぼこ……………15g
- 油……………2g (小さじ1/2)
- だし……………15g (大さじ1)
- しょうゆ……………1.5g (小さじ1/4)
- 塩……………1g (小さじ1/6)
- 砂糖……………1.5g (小さじ1/2)
- 人参……………20g

<作り方>

- ①アーサは水で戻しておく。もやしは水で

洗い、ニラ、かまぼこ、人参は3cmの長さの千切りにする。

- ②鍋に油をまわし入れおからを炒める。次に人参、かまぼこ、だし汁、分量の調味料を加えて4～5分ふたをして弱火で煮る。
- ③おからに火が通ったらもやし、アーサ、ニラを入れて仕上げる。

ごはん (1人前)

五穀ごはん

<材料>

- 米……………70g
- 五穀……………15g



エネルギー 647kcal  
炭水化物 83g  
脂質 20.1g  
たんぱく質 25.8g  
食塩相当量 4.4g  
沖縄野菜 120g



おかず1 (1人前)

紅イモと豆腐のグラタン

<材料>

紅芋・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
白みそ・・・・・・・・・・・・2.5g (小さじ1/2)  
豆乳・・・・・・・・・・・・150g (3/4カップ)  
粉チーズ・・・・・・・・・・・・2.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ① 紅芋は皮をむいて薄切り、豆腐は2cm角に切る。
- ② 鍋に紅芋と豆乳を入れ弱火で煮込み、紅芋に火が通ったら豆腐を加えて温め、白みそを加える。
- ③ ②をグラタン皿に入れ、粉チーズをふりオーブントースターで表面にこげ色がつくまで焼く。

おかず2 (1人前)

レタスのホットサラダ

<材料>

レタス・・・・・・・・・・・・50g  
オリーブオイル・・・・・・・・2g (小さじ1/2)  
ベーコン・・・・・・・・・・・・10g  
水・・・・・・・・・・・・50g (1/4カップ)

<作り方>

- ① 鍋に分量の水とオリーブオイルを入れ熱し、レタスをさっと茹で器に盛り付ける。
- ② ベーコンを千切りにしフライパンでカリカリに炒め、上からかける。



エネルギー 389kcal  
炭水化物 39.2g  
脂質 17.3g  
たんぱく質 18.6g  
食塩相当量 0.9g  
沖縄野菜 50g



おかず1(1人前)

酢豚

<材料>

- 豚薄切り肉.....50g
- おろし生姜.....適量
- 酒.....2.5g(小さじ1/2)
- 片栗粉.....適量
- サラダ油.....2.5g(小さじ1/2)
- 玉ねぎ.....50g
- 人参.....50g
- 竹の子.....40g
- ピーマン.....20g(1/2個)
- 干しいたけ.....1g
- パイン(缶).....20g(1枚)
- にんにく.....5g(1/2片)
- しょうが.....2.5g(1/2片)
- 合わせ調味料
- トマトケチャップ.....7.5g(大さじ1/2)
- 砂糖.....6.5g(大さじ1/2)
- しょうゆ.....5g(小さじ1)
- 塩.....0.5g(小さじ少々)
- スープ.....50g(1/4カップ)
- 水溶き片栗粉.....大さじ1/2

<作り方>

- ①豚肉は醤油とおろし生姜、酒で下味をつけ片栗粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎは大きめの楕形に切り、人参、竹の子、ピーマンは乱切りにし、人参は茹でておく。パインは八つ切り、椎茸は水でもどして六つ切りにする。にんにく、しょうがはみじん切り

③分量の調味料を混ぜ、合わせを調味料を作る。

④中華鍋を熱しサラダ油を入れ、にんにく、しょうがのみじん切りを炒め、香りが出てきたら①の豚肉を炒めとり出す。強火で野菜を炒めて火を通し、合わせ調味料を加えてひと煮立ちしたらパインをいれ、肉戻し、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

おかず2(1人前)

きゅうりのピリ辛和え

<材料>

- きゅうり.....125g
- しょうが.....1/4片
- 赤唐辛子.....1本
- A
- ゴマ油.....大さじ1
- 酢.....5g(小さじ1)
- しょうゆ.....5g(小さじ1)
- 砂糖.....5g(小さじ1)

<作り方>

- ①キュウリは麺棒で叩き、1本を6等分して容器に入れる。しょうがはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口に切る。
- ②Aの調味料を合わせて①の赤唐辛子、しょうがの薬味を加えてレンジで1分加熱し、きゅうりにかける。アラ熱がとれたらラップをして冷蔵庫に30分ほどおく。

おかず3(1人前)

わかめのスープ

<材料>

- 豆腐.....40g
- 生わかめ.....10g
- 長ねぎ.....10g
- ゴマ.....1g(小さじ1/3)
- 〔鶏ガラスープの素.....1g
- 水.....150g(0.75カップ)
- ゴマ油.....1g(小さじ1/4)
- 塩.....1g(小さじ1/6)

<作り方>

- ①豆腐は1cmの角切り、わかめは塩を洗い流し食べやすい大きさに、長ネギは小口に切る。
- ②鍋に鶏ガラスープを煮立たせ豆腐を入れ温める。仕上げにわかめと長ネギ、ゴマを加え、ゴマ油、塩で調味する。

\*鶏ガラスープの素は、固形スープでも代用可。

ごはん(1人前)



エネルギー 796kcal たんぱく質 25.6g  
炭水化物 99.3g 食塩相当量 4.2g  
脂質 31.6g 沖縄野菜 195g



おかず1 (1人前)

ピクルス生ハム丼

<材料>

- ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- ゴーヤーのピクルス
  - ゴーヤー・・・・・・・・・・・・・・・・50g
  - 赤ピーマン・・・・・・・・・・20g
  - 黄ピーマン・・・・・・・・・・20g
  - セロリ・・・・・・・・・・15g
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・10g
- A
  - 酢・・・・・・・・・・15g (大さじ1)
  - 水・・・・・・・・・・15g (大さじ1)
  - 白ワイン・・・・・・・・15g (大さじ1)
  - 砂糖・・・・・・・・・・20g
  - 塩・・・・・・・・・・1g (小さじ1/6)
  - ピクルングスパイス・・・・・・・・1.3g
- 生ハム・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- オリーブオイル・・・2g (小さじ1/2)
- スライスアーモンド・・・・・・・・5g
- こしょう・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ごはんと炒める。ごはんが温まったら、ピクルス、生ハムを加えて混ぜ合わせ、こしょうで調味する。
- ②器に盛りつけ、上からスライスアーモンドを散らす。

おかず2 (1人前)

レンジで作るミネストローネ

<材料>

- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- スープ・・・・・・・・・・150g (3/4カップ)
- じゃが芋・・・・・・・・・・30g
- ケチャップ・・・・・・・・2.5g (小さじ1/2)
- 人参・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- 塩・・・・・・・・・・0.5g
- セロリ・・・・・・・・・・10g
- ツイストマカロニ・・・・・・・・2.5g

<作り方>

- ①トマト、セロリは1cmの角切り、人参、じゃが芋も皮をむいて同様に切る。
- ②耐熱容器に1の材料とスープ、ケチャップ、塩、マカロニを入れ軽くラップをかけ、3分程レンジにかける。



エネルギー 406kcal  
炭水化物 72.5g  
脂質 7.3g  
たんぱく質 10.9g  
食塩相当量 1.1g  
沖縄野菜 140g

\*種類が多いので大変と思われるかもしれませんが、時間のあるときに作り置きしてください。手作りピクルスはおいしいですよ(新聞でも、とても好評でした)。野菜編の「ゴーヤーのピクルス」(P48参照)を参照。

\* スライスアーモンドはゴマ等で代用



おかず1 (1人前)

芋ごはん

<材料>

米.....70g  
芋.....55g  
水.....70g

<作り方>

- ①芋は皮をむいて2cm角に切る。
- ②米は洗って分量の水を入れ1の芋を加えて炊く。

おかず2 (1人前)

ゴーヤーチャンプルー

<材料>

ゴーヤー.....200g  
玉ねぎ.....30g  
豆腐.....125g  
シーチキン.....25g  
サラダ油.....2g (小さじ1/2)  
しょうゆ.....2.5g (小さじ1/4)  
塩.....1.5g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦に割って種とわたを取り、薄切りにして塩をふる。玉ねぎは薄切りにし、豆腐は水気を切っておく。
- ②フライパンに分量のサラダ油の半分を熱し、豆腐を手で割りほぐして入れる。まわりに焼き色がついたら取り出し、残りのサラダ油をフライパンにたして玉ねぎを炒める。
- ③ゴーヤーを加えさらに炒め、最後にシーチキンを入れ、豆腐をフライパンに戻し、しょうゆで調味する。

おかず3 (1人前)

冬瓜の酢の物

<材料>

冬瓜.....100g  
もずく.....20g  
A  
かつおだし.....4g (大さじ1/4)  
みりん.....2.5g (小さじ1/2)  
酢.....5g (小さじ1)  
しょうゆ.....1g (小さじ1/4弱)  
塩.....0.5g

<作り方>

- ①冬瓜は種を取り、実をスプーンで掻きだす。もずくは水洗いし、3cmの長さに切る。
- ②ボールにAの調味料を入れて合わせ酢をつくり、①の冬瓜ともずくを混ぜ合わせる。



エネルギー 661kcal  
炭水化物 91.9g  
脂質 19.2g  
たんぱく質 29g  
食塩相当量 3.2g  
沖縄野菜 330g



おかず1 (1人前)

鶏肉の鍋照り焼き

<材料>

鶏むね肉	40g
照りしょうゆ	
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
酒	3g (小さじ1/2)
みりん	3g (小さじ1/4)
砂糖	0.75g (小さじ1/4)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
付け合わせ	
人参	30g
ごぼう	50g
ピーマン	30g
水	適量

<作り方>

- ①鶏肉は皮目をフォークでつついておく。
- ②分量の調味料を合わせて照り醤油を作る。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。きつね色に焼けたら裏返して身側も同様に焼く。これに②の照りしょうゆを入れて火を弱める。時々フライパンを前後にゆすって中まで火を通す。汁

気が少なくなったら鶏肉に汁をからめて照りをだす。

- ④付け合せ野菜の人参、ピーマンはせん切り、ごぼうはさがきにして鶏肉を焼いたあとのフライパンに差し水して煮含める。

おかず2 (1人前)

切り干し大根の納豆和え

<材料>

切り干し大根	7.5g
納豆	10g
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
だし汁	2.5g (小さじ1/2)
練りからし	0.5g

<作り方>

- ①切り干し大根は水で30分ほど戻し、絞って1cmの長さに切る。
- ②大根と納豆をしょうゆ、だし汁、練りからしで和える。

ごはん (1人前)



エネルギー 476kcal  
炭水化物 76.2g  
脂質 10.6g  
たんぱく質 15.5g  
食塩相当量 0.9g  
沖縄野菜 110g



おかず1 (1人前)

沖縄野菜しゃぶしゃぶ

<材料>

- ゴーヤー……………50g
- へちま……………100g
- からし菜……………50g
- ハンダマ……………50g
- 豚薄切り肉……………20g
- だし昆布……………1/2枚 (5cm角)
- 日本酒……………7.5g (大さじ1/2)
- 水……………2カップ
- 塩……………1g (小さじ1/4)
- しょうゆ……………2.5g (小さじ1/2)
- シークァーサー汁……………15g

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦に割り種を取り除き、へちまは皮をむき、それぞれ5mmの厚さに切る。からし菜、ハンダマは洗って葉の部分摘む。
- ②土鍋に分量の水とだし昆布を入れ火にかける。煮立ったら日本酒、塩、しょうゆで調味する。
- ③野菜、豚肉をしゃぶしゃぶにして、好みでシークァーサー汁をかけていただく。

おかず2 (1人前)

フーチバーヤワラジュージー

<材料>

- ごはん……………80g
- 芋……………65g
- しゃぶしゃぶの煮汁……………270g (1カップ)
- フーチバー……………5g

<作り方>

- ①しゃぶしゃぶの煮汁に芋を一口大に切って入れ茹でる。途中でご飯を加える。
- ②一煮立ちしたらフーチバーの葉先つで入れ仕上げる。

おかず3 (1人前)

紅芋おしるこ

<材料>

- 紅芋……………100g
- 豆乳……………50ml
- 砂糖……………10g
- スプレーチョコ……………0.5g

<作り方>

- ①紅芋は蒸して皮をむき、裏ごししておく。
- ②鍋に①の紅芋と砂糖を入れて混ぜ、豆乳を少しずつ加えてのばし、火にかけて温める。

③器に②の紅芋しるこを注ぎ、彩りにスプレーチョコを散らす。



エネルギー 549.5kcal  
 炭水化物 110g  
 脂質 6.2g  
 たんぱく質 15.6g  
 食塩相当量 2.1g  
 沖縄野菜 255g

# クイックコース(1週目-4週目)



## かぼちゃのサラダ

### <材料>

かぼちゃ:75g / きゅうり:12.5g / 玉ねぎ:10g / サラダ菜:10g

### 以下A

マヨネーズ:大さじ1/2 / 胡椒:少々 / レモン汁:小さじ1/2

### <作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき2センチの角切りにしてレンジで4分程加熱し茹でる。きゅうりは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①の野菜を混ぜ合わせAで味をととのえ、サラダ菜を敷いた器に盛る。

### <主栄養素>

エネルギー:119kcal

炭水化物:17.7g

食塩相当量:0.1g

沖縄野菜:97.5g

たんぱく質:1.9g

脂質:4.7g

## ゴーヤーとパインの酢物

### <材料>

パイナップル:1枚(10g) / ゴーヤー:40g

### 以下A

酢:大さじ1/2 / 砂糖:大さじ1/4 / だし汁:小さじ1/2

/ レモン汁:小さじ1/2

### <作り方>

- ① ゴーヤーは5ミリ幅に切り小さじ1/2の塩をふり、湯通してAの甘酢に漬けておく。
- ② 器にパイナップルとゴーヤーを盛り合わせる。

### <主栄養素>

エネルギー:35kcal

炭水化物:8.5g

食塩相当量:0g

沖縄野菜:40g

たんぱく質:0.4g

脂質:0g



## ゴーヤンブシー

### <材料>

ゴーヤー:75g / 豚ひき肉:10g / 人参:25g / 鰹だし汁:1/4カップ / 豆腐:75g / 白みそ:小さじ1/2

### <作り方>

- ① ゴーヤーは縦半分になり、種を出して3センチ巾に切る。人参は2センチの斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。次に①の材料を入れ炒め合わせ、だし汁とみそを加えて煮込む。全体に火が通ったら豆腐を手で割りほぐしながら入れ、さらに4~5分程煮込み味を含ませる。

### <主栄養素>

エネルギー:133kcal

炭水化物:6.8g

食塩相当量:0.6g

沖縄野菜:100g

たんぱく質:10.2g

脂質:7.2g



# クイックコース(1週目-4週目)



## コールスローサラダ

### <材料>

キャベツ:50g / 塩:1g(小さじ1/6) / 玉ねぎ:10g /  
レモン汁:小さじ1/4 / マヨネーズ:大さじ1/2

### <作り方>

- ① キャベツ、玉ねぎは千切りにし塩をしてしばらくおき、水気を切る。
- ② ①をマヨネーズ、レモン汁で和える。

### <主栄養素>

エネルギー:58kcal  
食塩相当量:1.1g  
たんぱく質:0.9g  
脂質:4.6g  
炭水化物:3.9g  
沖縄野菜:50g

## タマナーチャンプルー

### <材料>

キャベツ:75g / 豆腐:75g / 人参:25g / かまぼこ:15g  
ニラ:15g / 塩:0.5g / サラダ油:小さじ1/2

### <作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切り、人参、かまぼこは3~4センチ長さの短冊に、ニラも同様の長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を手で割りほぐしながら入れる。豆腐に焼き色がついたら、人参、キャベツを加える。最後にニラとかまぼこを入れさっと炒めたら塩で調味する。

### <主栄養素>

エネルギー:123kcal  
食塩相当量:1.2g  
たんぱく質:10g  
脂質:5.7g  
炭水化物:8.8g  
沖縄野菜:11.5g



## チデークニイリチー

### <材料>

島人参:75g / 鰹だし汁:大さじ1 / 人参:25g /  
サラダ油:小さじ1/4 / 塩:0.5g / 削り鰹:2.5g

### <作り方>

- ① 島人参、人参は5ミリ厚さの斜め切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、島人参、人参を炒める。油が全体になじんだら鰹だし汁を加え炒め煮る。  
材料に火が通ったら、削りがつおを加え、塩で調味する。

### <主栄養素>

エネルギー:55kcal  
食塩相当量:0.6g  
たんぱく質:2.5g  
脂質:1.2g  
炭水化物:9.1g  
沖縄野菜:100g

# クイックコース(1週目-4週目)



## デークニイリチー

### <材料>

大根:75g / 人参:50g / 鰹だし汁:大さじ1 / 削り鰹:2.5g  
サラダ油:小さじ1/4 / 塩:0.5g

### <作り方>

- ① 大根、人参は4センチ長さの短冊に切る。
- ② フライパンに油を熱し、大根、人参を炒める。  
油が全体になじんだら鰹だし汁を加え炒め煮る。  
材料に火が通ったら、削りがつおを加え、塩で調味する。

### <主栄養素>

エネルギー:51kcal  
食塩相当量:0.6g  
たんぱく質:2.6g  
脂質:1.3g

炭水化物:7.6g  
沖縄野菜:125g

## パパイアの宮古煮

### <材料>

パパイア:75g / いりこ:1g / 茹で小豆:10g / サラダ油:小さじ1/2  
/ 刻み昆布:0.5g / 鰹だし汁:1/2カップ

宮古味噌(麦みそ):小さじ1/2

### <作り方>

- ① パパイアは種を取って皮をむき3センチ角に切る。刻み昆布は沸騰した湯にくぐらせる。
- ② 鍋にサラダ油を熱しパパイアを炒め、油が全体になじんだら茹で小豆、刻み昆布を入れ、いりこ、鰹だし汁を加える。
- ③ 最後に味噌を加え材料が柔らかくなるまで中火で20分ほど煮込む。

### <主栄養素>

エネルギー:74kcal  
食塩相当量:0.5g  
たんぱく質:3.3g  
脂質:2.5g

炭水化物:10.6g  
沖縄野菜:75g



# クイックコース(1週目-4週目)



## フーイリチー

### <材料>

車麩:1/4本 / 卵:1/4個 / 人参:10g / からし菜:50g  
塩:0.5g / ポーク:10g / サラダ油:小さじ1/2

### <作り方>

- ① 麩は水にくぐらせた後水気を絞り、一口大にちぎる。  
人参、ポークは短冊切り、からし菜は塩もみして細かく切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①の麩を入れて卵をなじませる。
- ③ フライパンに油を熱し、麩をこげ色がつくまで炒めて取り出し、次に人参とからし菜、ポークを炒め麩を戻し入れる。

### <主栄養素>

エネルギー:103 kcal	炭水化物:6.7g
食塩相当量:0.7g	沖縄野菜:60g
たんぱく質:5.9g	
脂質:5.8g	

## マーミナチャンプルー

### <材料>

もやし:75g / 削り鰹:5g / ニラ:15g / コンビーフ:10g  
豆腐:75g / サラダ油:小さじ1/2

### <作り方>

- ① もやしはひげ根を取り、ニラは3センチ長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を手で割りほぐしながら入れる。  
豆腐に焼き色がついたらコンビーフ、削り鰹、もやしを加えて炒め、仕上げにニラを入れて火を止める。

### <主栄養素>

エネルギー:132 kcal	炭水化物:3.3g
食塩相当量:0.6g	沖縄野菜:90g
たんぱく質:14.2g	
脂質:7g	



# クイックコース(1週目-4週目)



## ンジャナの白和え

### <材料>

苦菜:25g / 豆腐:15g / ピーナツバター:小さじ1/2  
白みそ(甘みそ):小さじ1/4

### <作り方>

- ① 苦菜は細かい千切りにして水にさらす。豆腐は水気を切る。
- ② すり鉢に①の豆腐とピーナツバター、白みそを入れてすり混ぜ、和え衣をつくる。
- ③ ①の苦菜の水気をしっかり切り、②の和え衣をつくる。

### <主栄養素>

エネルギー:37kcal  
食塩相当量:0.2g  
たんぱく質:2.2g  
脂質:2.1g  
炭水化物:2.3g  
沖縄野菜:25g

## 若白菜(又はタマチシャ)のシーチキン和え

### <材料>

若白菜(又はタマチシャ):100g / シーチキン:10g  
しょう油:小さじ1/4 / ゴマ:小さじ1/2

### <作り方>

- ① 若白菜(又はタマチシャ)は5ミリ幅の千切りにする。
- ② ①をしょう油で和え、シーチキン、ゴマを加え混ぜ合わせる。

### <主栄養素>

エネルギー:29kcal  
食塩相当量:0.2g  
たんぱく質:2.6g  
脂質:1g  
炭水化物:3.2g  
沖縄野菜:100g





## 大根葉の煮蒸浸し

### <材料>

大根葉:100g / 酒:大さじ1/2 / ツナ缶:15g / 油揚げ:10g  
しょう油:小さじ1/2 / みりん:小さじ1/2

### <作り方>

- ① 大根葉は洗ってざく切りにする。油揚げは短冊に切る。
- ② 鍋に大根葉、ツナ缶、油揚げを入れ調味料をふりかけて火にかけて、蓋をして5分程煮る。  
大根葉がしんなりしたら火を止める。

### <主栄養素>

エネルギー:93kcal	炭水化物:7.8g
食塩相当量:0.9g	沖縄野菜:100g
たんぱく質:6.8g	
脂質:3.5g	

## 冬瓜ンブシー

### <材料>

冬瓜:100g / 鰹だし汁:1/4カップ / 干し椎茸:1/2枚  
合わせみそ:小さじ1/2 / 豆腐:50g / サラダ油:小さじ1/2

### <作り方>

- ① 冬瓜は皮をむいて3センチ角に切り、分量の味噌とともにビニール袋に入れ軽く揉む。  
椎茸は水でもどしいちょう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①の材料を軽く炒め、だし汁を加えて煮込む。全体に火が通ったら豆腐を手で割りほぐして入れ、さらに4～5分程煮込み味を含ませる。

### <主栄養素>

エネルギー:97kcal	炭水化物:5.5g
食塩相当量:0.6g	沖縄野菜:100g
たんぱく質:5.9g	
脂質:5.9g	





## ビビンバ丼

### <材料>

ごはん	100g
島人参	50g
もやし	50g
クレソン	25g
もずく	25g
塩	1g (小さじ1/6)
ゴマ油	2g (小さじ1/2)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
牛挽肉	20g
コチジャン	2.5g (小さじ1/2)

### <作り方>

- ①島人参は4cmの長さの千切り、クレソンはさっと茹でて同様の長さに切る。もやし洗ってひげを取る。
- ②①の野菜ともずくはそれぞれゴマ油で軽く炒め、塩、しょうゆで調味しナムルをつくる。牛ひき肉はコチジャンで炒める。
- ③丼にごはんを盛り、②の野菜を放射状に彩りよく盛り付け、牛挽肉を中央に盛る。

### <主栄養素>

エネルギー	: 271Kcal
炭水化物	: 44.4g
脂質	: 5.6g
たんぱく質	: 8.3g
食塩相当量	: 1.8g
沖縄野菜	: 125g



### 魚のホイル焼き

<材料>

- クルキンマチ切り身 .. 50g
- 塩.....0.5g
- 酒.....2.5g (小さじ 1/2)
- しめじ ..... 15g
- オクラ..... 15g (1本)
- 豆腐..... 50g
- ウイキョウ .....1g
- かけ酢
- しょうゆ .. 2.5g (小さじ 1/2)
- ポン酢 .. 2.5g (小さじ 1/2)
- みりん .....1.5g (小さじ 1/4)

<作り方>

- ①魚は塩、酒をふり下味をつける。しめじは洗って小房に分け、オクラはへたを取り半分に切る。豆腐は3cm角に切る。
- ②アルミホイルを広げて魚をのせ、材料を添えてウイキョウを散らす。
- ③ホイルの口を開けてフライパンに並べ、蓋をして弱火で中に火が通るまで(7~8分)焼く。
- ④焼きあがったらホイルごと皿にのせ、かけ酢を供する。

- \*豆腐はなくてもよいです。
- \*ウイキョウはネギで置き換えられます。
- \*かけ酢は、好みでもよい(しょうゆは多くしない範囲で)。

<主栄養素>

- エネルギー:126Kcal
- 炭水化物:3.5g
- 脂質:5.3g
- たんぱく質:14.6g
- 食塩相当量:1.5g
- 沖縄野菜:16g

### 茄子の辛味和え

<材料>

- 茄子.....1本(75g)
- 長ねぎ ..... 5g

タレ

- にんにく ..... 1/4片
- サラダ油 ..... 少々
- しょうが ..... 1/4片
- 豆板醤 ..... 少々
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 酢 ..... 大さじ3/4
- 砂糖 ..... 大さじ3/4
- ゴマ油 ..... 大さじ3/4

<作り方>

- ①茄子はへたをとり、食べやすい大きさに切り、全体に薄く油を塗る。
- ②①の茄子を皿に入れ、水大さじ1~2を加えてラップして電子レンジで約5分加熱する。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにし、分量の調味料を合わせてタレをつくる。長ねぎはせん切りにして水にさらしておく。
- ④②の茄子が蒸しあがったら皿に盛り付ける。長ねぎの水気を切つてのせ辛味タレをかける。

- \*簡単にするなら「油塗る」作業はいりません。

<主栄養素>

- エネルギー:35 Kcal
- 炭水化物:6.8g
- 脂質:0.6g
- たんぱく質:1.2g
- 食塩相当量:0.8g
- 沖縄野菜:75g





## 白菜ロール

### <材料>

白菜	150 g
★鶏挽肉	40 g
★干しいたけ	1.5 g
★長ねぎ	40 g
★車麩	2.5 g
★みそ	1.5 g
煮汁	
だし汁	150g(3/4カップ)
しょうゆ	1.5g(小さじ1/4)
塩	1g(小さじ1/6)
みりん	3g(小さじ1/2)

### <作り方>

- ①白菜は芯に深く切れ込みを入れ沸騰した湯をくぐらせ柔らかくし、葉を1枚ずつはぎ冷やしておく
- ②ボールで★の材料をまぜ合わせる。混ぜ合わせた★を等分して①の白菜で包む。
- ③鍋に②の白菜ロールとだし汁、調味料を入れ10分ほど煮込む。

### <主栄養素>

エネルギー	:127Kcal
炭水化物	:12 g
脂質	:4 g
たんぱく質	:11.9 g
食塩相当量	:1.7 g
沖縄野菜	:0 g





## オクラの梅肉和え

### <材料>

オクラ …………… 30g  
 梅干し …………… 1g  
 みりん …… 1.5g (小さじ1/4)  
 削りがつお …………… 2.5g

### <作り方>

- ①オクラはへたを取り、さつと茹で1cmの長さに切る。
- ②梅干しはつぶして種を除き、みりん で味を整える。
- ③オクラを②の梅肉で和え、上から削りがつおをまぶす。

### <主栄養素>

エネルギー:22Kcal  
 炭水化物:2.7g  
 脂質:0.2g  
 たんぱく質:2.5g  
 食塩相当量:0.2g  
 沖縄野菜:30g

## 島人参のマヨネーズ焼き

### <材料>

島人参 …………… 50g    マヨネーズ …… 4g (小さじ1)  
 ブロccoli …………… 50g    おから …………… 大さじ1/2  
 アスパラ …………… 25g    塩 …………… 0.5g

### <作り方>

- ①島人参は1cm厚さの斜め切り、アスパラ、ブロッコリーは食べやすい大きさに房分けし、アスパラは洗って茹でる。
- ②グラタン皿に①を彩りよく盛り付け、おからとマヨネーズをまぜ合わせて、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

\*ブロッコリーとアスパラ両方は高いので、どちらかでも良い。

### <主栄養素>

エネルギー:22Kcal  
 炭水化物:2.7g  
 脂質:0.2g  
 たんぱく質:2.5g  
 食塩相当量:0.2g  
 沖縄野菜:30g





## ゴーヤー

○ウリ科

○ツルレイシ(蔓荔枝)ニガウリ(苦瓜)

旬は夏。夏バテ解消に最適の野菜。ビタミンCやカロチンが豊富。苦みが苦手な場合は、スライスしてから熱湯にサッと通すか、軽く塩もみし水洗いしてから調理するとよい。最近は苦みの少ない白ゴーヤも人気。

### ゴーヤーチャンプルー

<材料>

ゴーヤー……………200g 玉ねぎ……………30g  
豆腐……………125g シーチキン……………25g  
サラダ……………2g (小さじ1/2) 塩……………1.5g (小さじ1/4)  
しょうゆ……………2.5g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦に割って種とわたを取り、薄切りにして塩をふる。玉ねぎは薄切りにし、豆腐は水気を切っておく。
- ②フライパンに分量のサラダ油の半分を熱し、豆腐を手で割りほぐして入れる。まわりに焼き色がついたら取り出し、残りのサラダ油をフライパンにたして玉ねぎを炒める。
- ③ゴーヤーを加えさらに炒め、最後にシーチキンを入れ、豆腐をフライパンに戻し、しょうゆで調味する。



P35参照



P15参照

### ゴーヤーのピクルス

<材料>

ゴーヤー……………50g 赤ピーマン……………20g  
黄ピーマン……………20g セロリ……………15g  
玉ねぎ……………10g

漬酢……………15g (大さじ1) 水……………15g (大さじ1)  
け砂糖……………20g 白ワイン……………15g (大さじ1)  
汁塩……………1g (小さじ1/6) ピクリングスパイス…小さじ1/4

<作り方>

- ①ゴーヤーは縦半分になり、中綿をとり、2cm幅の拍子切り、ピーマン、セロリ、玉ねぎも同様に切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、漬け汁を加え軽くラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。
- ③取り出して全体を混ぜ、そのまま冷やして味をなじませる。

## イーチョーバー

○ウリ科

○ウイキョウ(茴香)フェネル

ハーブとして重宝されて、特に魚介料理向。変種にフローレンスフェネルがあり、こちらは肥大した茎が美味で、野菜として利用される。また種子のフェネル・シードも香料として市販されている。



### 魚のホイル焼き P45参照

<材料>

クルキンマチ切り身: 50g  
塩: 0.5g  
酒: 2.5g (小さじ1/2)  
しめじ: 15g  
オクラ: 15g  
豆腐: 50g

ウイキョウ(イーチョーバー): 1g  
しょうゆ: 2.5g (小さじ1/2)  
ポン酢: 2.5g (小さじ1/2)  
みりん: 1.5g (小さじ1/4)

<作り方>

- ①魚は塩、酒をふり下味をつける。しめじは洗って小房に分け、オクラはへたを取り半分に切る。豆腐は3cm角に切る。
- ②アルミホイルを広げて魚のをせ、材料を添えてウイキョウを散らす。
- ③ホイルの口を閉じてフライパンに並べ、蓋をして弱火で中に火が通るまで(7~8分)焼く。
- ④焼きあがったらホイルごと皿にのせ、かけ酢を供する。



### ゴーヤー天ぷら・イーチョーバーと島人参のかき揚げ

<材料>

ゴーヤー.....50g  
島人参.....30g  
イーチョーバー.....15g  
卵.....10g (1/4個)  
水.....40g  
小麦粉.....28g (1/4カップ)  
塩.....1g (小さじ1/6)  
シークァーサー汁.....15g

<作り方>

- ①ゴーヤーは厚さ3mmほどの輪切りにして種を取り除く。島人参は長さ3cmの千切りにする。イーチョーバーは3cm長さに切る。
- ②ボールに卵を割りほぐし分量の水、塩、小麦粉を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ゴーヤーに小麦粉をまぶし②の衣をつけて油で揚げる。島人参、イーチョーバーは一緒にしてかき揚げにする。



## パパイヤ

- パパイヤ科
- パパイヤ

旬は夏。沖縄では野菜として未熟の青い果実を食べる。たんぱく質分解酵素のパパインを多く含み、一緒に煮込むと肉がやわらかく仕上がる。東南アジアでも野菜として利用されるのでアジア食料品にも並ぶ。

### ソム・タム・マラコー

#### <材料>

青パパイヤ……………100g 干しえび……………1.5g  
 赤唐辛子……………1g トマト……………15g  
 さやいんげん……………15g にんにく……………1.5g  
 ピーナツ……………2.5g ★レモン汁……………2.5g(小さじ1/2)  
 ★ナンプラー……………2.5g(小さじ1/2) ★黒砂糖……………2g(小さじ1/2)

#### <作り方>

- ①青パパイヤは皮をむき、せん切りにして水にさらしてアク抜きをする。さやいんげんは茹でて斜め切りにし、トマトは一口大に切る。
- ②すり鉢にピーナツを入れて軽くつぶしてとり出す。次に赤唐辛子、にんにく、干しえびを入れて軽くつぶし、★のドレッシングの調味料を加え、青パパイヤのせん切りも加えてすりこぎでたたきながら混ぜる。
- ③②に①のさやいんげん、トマトを混ぜ合わせて器に盛り、とり分けたピーナツを上からふりかける。



P21参照



P17参照

### パパイヤーイリチー

#### <材料>

パパイヤ……………125g 人参……………25g  
 ニラ……………20g かまぼこ……………15g  
 かつお出汁……………大さじ1 塩……………1g(小さじ1/4)  
 しょうゆ……………1g(小さじ1/4) サラダ油……………2g(小さじ1/2)

#### <作り方>

- ①パパイヤはおろし金でせん切りにおろし、水に放してアクをぬいた後水気を切る。
- ②人参、ニラ、かまぼこは同じ大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し、パパイヤ、人参を入れて炒める。油が全体になじんだら、だし汁、調味料を加えて炒め煮にする。
- ④パパイヤが透き通ってきたらかまぼことニラを加える。



## ナーベラー

- ウリ科
- ヘチマ(糸瓜)

旬は夏。果実には水分が多いので煮物にする場合は、水を加えずに弱火にかけて調理するとよりおいしくなる。つたを通して抽出する「へちま水」は化粧品となっている。

### マーボナーベラー

#### <材料>

ナーベラー……………150g 豆腐……………100g  
 挽き肉……………30g 長ねぎ……………10g  
 にんにく……………0.5g しょうが……………0.5g  
 サラダ油……………6g(大さじ1/2) 水溶き片栗粉……………大さじ1/2  
 ★豆板醤……………1g(小さじ1/2) ★酒……………3g(小さじ1/2)  
 ★スープ……………100g(1/2カップ) ★甜麵醬……………1g(小さじ1/2)  
 ★みりん……………1.5g(小さじ1/2) ★しょうゆ……………3g(小さじ1/2)

#### <作り方>

- ①ナーベラーは1センチ厚さの斜め切り、豆腐は水気を切って1.5cm角に切る。
- ②長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③分量の調味料(★)を合わせておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し②を入れて香りが出たら挽き肉を加えてよくほぐしながら炒める。次にナーベラーを加え全体に油がなじんだら、③の調味料を加えてひと煮立ちさせ、豆腐を入れる。再び煮たってきたら水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ、仕上げにゴマ油を加える。



### ナーベラーのお清し

#### <材料>

ナーベラー……………50g 豆腐……………30g  
 だし汁……………150g(3/4カップ) 塩……………1g(小さじ1/6)  
 しょうゆ……………1.5g(小さじ1/4)

#### <作り方>

- ①ナーベラーは皮をむいて輪切り、豆腐は1cm角に切る。
- ②鍋にだし汁を煮立たせ、ナーベラー、豆腐を入れる。ナーベラーに火が通ったら塩、しょうゆで調味する。



### ナーベラーのおひたし

P27参照

\*おひたしは「つゆの素」で代用可能。  
 場合によってはドレッシングでも可能。



## 島人参

- セリ科
- シマニンジン(島人参) ニンジン(人参)

旬は冬。普通の人参よりも細くて、長い。清々しい香りと美しい黄色が特徴。ビタミンA、C、カリウム、鉄分などを含む。沖縄の東部にある津堅島は、にんじんの島と呼ばれるほど、栽培が盛ん。

### 島人参シリシリ

#### <材料>

島人参……………125g 卵……………10g (1/4個)  
 ニラ……………10g (2本) サラダ油……………2g (小さじ1/2)  
 ★だし汁…7.5g (大さじ1/2) ★塩……………1g (小さじ1/6)

#### <作り方>

- ①島人参は皮をむいて、スライサーで千切りにする。卵は溶きほぐし、ニラは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し人参を炒め、全体に油がなじんだら★を加えて炒め煮る。人参に火が通ったら、卵を入れて炒り、仕上げにニラを加える。



### 島人参のマヨネーズ焼き

P47参照



### 島人参の肝シンジ

#### <材料>

豚レバー……………25g 島人参……………100g  
 豚肉……………15g 大根……………100g  
 水……………300g (1.5カップ) よもぎ……………5g  
 泡盛……………2.5g (小さじ1/2) 塩……………1g (小さじ1/6)  
 にんにく…2.5g (1/2片) しょうゆ……………1.5g (小さじ1/4)

#### <作り方>

- ①レバーは一口大の大きさの薄切りにして小さじ1の塩をふり5分ほどおいて水で洗い流す。豚肉も一口大の薄切りにする。
- ②島人参、大根は皮をむいて斜め薄切りにする。にんにくは包丁の背でつぶしておく。よもぎは葉先を摘んでおく。
- ③鍋に分量の水と泡盛を入れ、①のレバーと肉、②の人参、大根、にんにくを入れて火にかけ、煮立ってきたら弱火にして10分ほどじっくり煮込み、塩、醤油で味を整え、仕上げに②のよもぎを加えて火を止める。





## ンスナバー

- アカザ科
- フダンソウ(不断草)

旬は春だが、その名の通り、一年を通じて葉が次々とするので、いつでも手に入る。アクが強いので、下茹での必要がある。ビタミンAやB2、カリウム、カルシウム、鉄分を含み、栄養価が高い。

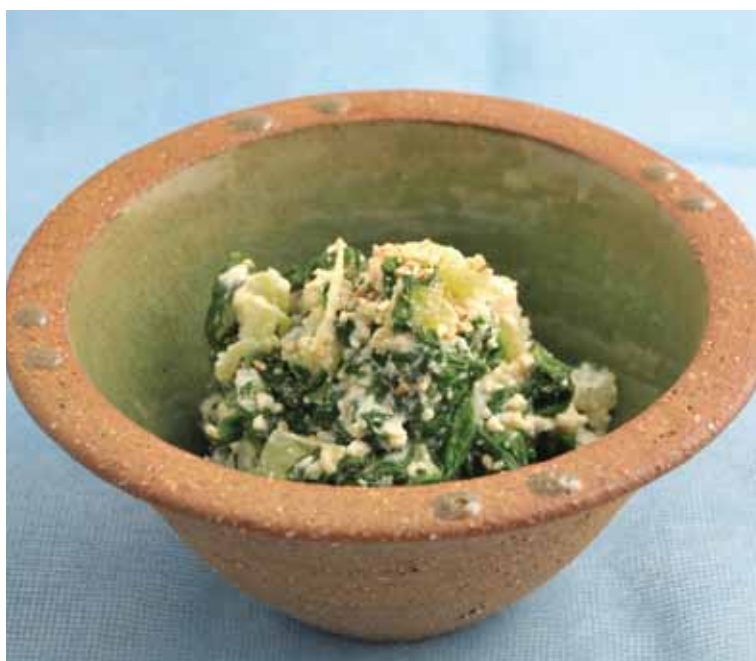
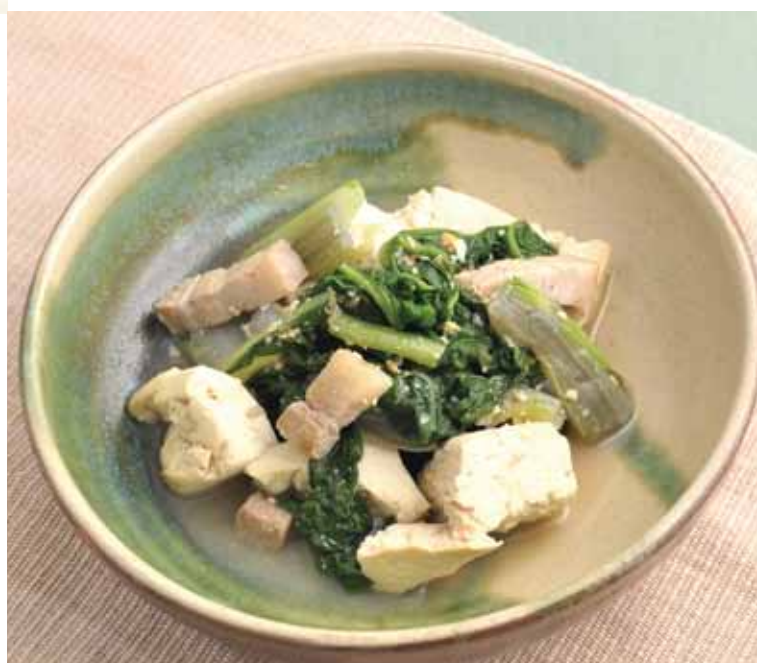
### ンスナバーンブシー

#### <材料>

ンスナバー……………175g 豚三枚肉(茹で)……………40g  
豆腐……………100g サラダ油……………4g(小さじ1)  
みそ(麦)……………大さじ1 ★みりん……………大さじ1/2  
★鰹だし汁……………大さじ1

#### <作り方>

- ①ンスナバーは茎の堅い部分を叩いたあと、沸騰したお湯に塩を加え、茎の方から先に入れて茹で、葉先まで茹でる。豚肉は短冊に切って豆腐は3cm角に切っておく。
- ②鍋に油を熱し①の豚肉を入れて炒める。次にンスナバーを入れ★の調味料を加え入れてひと煮立ちしたら豆腐も入れ、しばらく煮て味を含ませる。



### ンスナバーの白和え

#### <材料>

ンスナバー……………100g だし汁……………75ml  
塩……………小さじ1/4 しょうゆ……………少々  
豆腐……………35g 白ごま……………1.5g(小さじ1/2)  
★ピーナツバター…大さじ1 ★だし汁……………大さじ1  
★白みそ……………大さじ1/2 ★塩……………少々

#### <作り方>

- ①ンスナバーは軸と葉を別々に茹でて1cmの長さに細かく切り、だし汁、塩、しょうゆ少々を合わせたものに浸しておく。
- ②豆腐は水切りをしておく。
- ③すり鉢にピーナツバターを入れてだし汁でのばし、白みそ、塩を加えてすり混ぜ、②の豆腐を入れてさらによく混ぜる。
- ④白ごまは炒って半ずりにしておく。
- ⑤ンスナバーを③の和え衣で合え、天盛りに白ごまをふりかける。



## サクナ

- セリ科
- チョウメイグサ(長命草)

名前の通り、とくに八重山地方では薬用、食用として珍重されてきた野菜。ヒージャー汁や刺身のつまなどに重宝される。魚の中毒を抑えるといわれており、生ものに合わせる使い方がよい。



## 島野菜のキーマカレー

P24参照

## ジェノバ風スパゲッティ

P9参照

## 若竹煮

P23参照





## ハンドマ

- キク科
- スイゼンジナ(水前寺菜)

旬は春～初夏。市場には通年並ぶ。葉の表面は濃い緑色で、裏側は鮮やかな紫色をしており大変美しい野菜。ビタミンAやB2、鉄分を含み、血行不良、貧血によい。アクが少なく、香りがよいので、生食も向く。

### ハンドマのピーナッツ酢和え

#### <材料>

ハンドマ……………125g ピーナッツ……………大さじ1/2  
 ピーナッツバター…大さじ1/2 白味噌……………9g(大さじ1/2)  
 砂糖……………2.5g(大さじ1/4) 酢……………大さじ3/4  
 だし汁…7.5g(大さじ1/2)

#### <作り方>

- ①ハンドマは葉先を摘んで洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ②熱湯の中に塩を一つまみ入れ①のハンドマをさっと茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③すり鉢にピーナッツバターを入れ、だし汁を少しずつ加えながらすりのぼし、さらに残りの調味料を加え、すってのぼす。
- ④②のハンドマを③の和え衣で合えて器に盛り上から刻んだピーナッツをふりかける。



### ナーベラー・ハンドマもちきびサラダ

#### <材料>

ナーベラー……………50g マージン(もちきび)……………2.5g  
 水……………15ml トマト……………15g  
 生わかめ……………1.5g ハンドマ……………15g  
 フレンチドレッシング・適量

#### <作り方>

- ①ナーベラーは皮をむき、1.5cm程の輪切りにして熱湯で茹で、(茹で過ぎに注意する)冷水にとって冷ましておく。トマトはくし型に切り、わかめは塩を洗い流しざく切り、ハンドマは葉先を摘んでおく。
- ②マージンはサッと洗って耐熱容器にいれ、水を加えてレンジで3分程加熱する。冷めたらドレッシングと混ぜ合わせる。
- ③①のナーベラー、トマト、わかめ、ハンドマを器に盛り、上から②をかける。



## シマナー

○アブラナ科

○タカナ(高菜)

高菜は芥子菜の一種で、生の状態よりも漬物の状態で市場に並ぶことが多い。黄色い古漬けのものよりも、青々とした新漬けの方が、シマナーチャンプルー(=チキナチャンプルー)などには使いやすい。

### 島菜のスープ

#### <材料>

からし菜……………75g 水……………1/2カップ  
 玉ねぎ……………20g 豆乳……………1/4カップ  
 セロリ……………30g 塩……………0.5g  
 バター……………2.5g こしょう……………少々  
 ご飯……………10g(大さじ1) 固形ブイヨン……………1/4個

#### <作り方>

- ①からし菜は葉と茎に切り分けて5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、セロリは斜め切りにする。
- ②鍋にバターを溶かして、玉ねぎ、セロリを色づかないようによく炒め、次にご飯と水、固形ブイヨンを加えて煮たてた後からし菜を入れ、弱火にしてアクを取りながら材料がやわらかくなるまで煮る。
- ③②に豆乳を加えてスープの温度を下げ、ミキサーにかけて攪拌して鍋にもどす。再び火にかけて温め塩・こしょうで味を整える。



P11参照



### シマナチャンプルー

#### <材料>

人参……………25g からし菜……………125g  
 塩……………1g(小さじ1/6) 豆腐……………80g  
 シーチキン……………10g サラダ油……………4g(小さじ1)  
 しょうゆ……………1.5g(小さじ1/4)

#### <作り方>

- ①からし菜は塩もみして3cmの長さに、人参は短冊に切る。豆腐は水気を切って3cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、豆腐を入れ、表面に焼き色をつける。次に人参とからし菜を加え炒め、最後にシーチキンを入れてしょうゆで調味する。

※からし菜は使う前に塩をして半日ほどおき、しんなりさせて漬物、炒め物に使うのが一般的です。



## シマナーのヒラヤーチー

### <材料>

からし菜……………75g 塩……………1.5g (小さじ1/6)  
小麦粉……………28g (1/4カップ) 卵……………1/4個  
水……………50g (1/4カップ) サラダ油……………4g (小さじ1)

### <作り方>

- ①からし菜は洗って塩をふり、30分ほどおき、水気がでてきたら絞ってみじん切りにする。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、分量の水と小麦粉、①のからし菜を加えてまぜ合わせる。
- ③フライパンを熱して薄く油をしき、②の生地を流し入れ薄くのばす。表面にプツプツ穴があいてきたら返して裏面もさっと焼く。

## 島菜煮びたし

### <材料>

からし菜……………150g 厚揚げ……………50g  
★酒……………7.5g (大さじ1/2) ★しょうゆ……………5g (小さじ1)  
★みりん……………3g (小さじ1/2) ★昆布茶……………1g

### <作り方>

- ①からし菜は洗ってざく切りに、厚揚げは短冊に切る。
- ②鍋にからし菜、厚揚げを入れ★の調味料をふりかけ火にかけ、5分程煮る。からし菜がしんなりしたら火を止める。



P26参照

## 島菜の白和え

### <材料>

からし菜……………75g 人参……………25g  
こんにゃく……………25g 豆腐……………35g  
ピーナツバター…大さじ1/2 塩……………0.5g  
だし汁……………15g (大さじ1) 白みそ……………4.5g (大さじ1/4)  
砂糖……………2.5g (大さじ1/4)

### <作り方>

- ①からし菜はゆでて1cmの長さのざく切りにする。人参、こんにゃくは短冊に切り、茹がいておく。豆腐は水切りをしておく。
- ②すり鉢にピーナツバターを入れてだし汁でのばし、白みそ、砂糖、塩を加えてすり混ぜ、①の豆腐を入れてさらによく混ぜる。
- ③からし菜を②の和え衣で和える。





## カンダバー（さつまいもの葉）

○ヒルガオ科

○サツマイモ（薩摩芋）ムラサキイモ（紫芋）

沖縄のスーパーなどに出回っているのは八重山カズラとして売られており、甘藷の葉のよりもクセが少なく食べやすい。

年間を通して栽培されており、カリウムを多く含み、古くからカンダバージュージーが食されている。その他に、味噌汁、和え物、炒め物などに広く使われている。

## 豆腐ステーキ

### <材料>

豆腐……………150g カンダバー……………75g  
だし汁…………15g (大さじ1) 塩……………1g (小さじ1/6)  
しょうゆ………1g (小さじ1/4)

### <作り方>

- ①豆腐は水切りし、フライパンで表面に焼き色をつけ器に盛る。カンダバーは葉先をつみ、さっと茹でて包丁で細かくしたく。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、塩を入れ温め、カンダバーを加えて、①の豆腐にかける。



## 紅イモと豆腐のグラタン

### <材料>

紅芋……………100g 豆腐……………100g  
白みそ………2.5g (小さじ1/2) 大根……………100g  
水……………300g (1.5カップ) 豆乳……………150g (3/4カップ)  
粉チーズ………2.5g (小さじ1/2)

### <作り方>

- ①紅芋は皮をむいて薄切り、豆腐は2cm角に切る。
- ②鍋に紅芋と豆乳を入れ弱火で煮込み、紅芋に火が通ったら豆腐を加えて温め、白みそを加える。
- ③②をグラタン皿に入れ、粉チーズをふりオーブントースターで表面にこげ色がつくまで焼く。



## 紅芋

○ヒルガオ科

○サツマイモ(薩摩芋) ムラサキイモ(紫芋)

旬は秋～春。でんぷんやブドウ糖、ビタミンAやC、カリウムなどを含み栄養価が高い。火を通すと、鮮やかな紫色になり、その色彩を生かした洋菓子などが沖縄土産として人気がある。

### 紅芋とヤマンムタシヤー

#### <材料>

山芋と紅芋…合わせて300g ニラ……………2本  
 サラダ油……………大さじ1/2 ★塩……………小さじ1/2  
 ★砂糖 ……………大さじ1/2 ★しょうゆ……………小さじ1/2

#### <作り方>

- ①芋は乱切りにし蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。ニラは2cmの長さにきる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、芋を周りがこんがりするまで炒め、★の調味料を加え味付けし、最後にニラを入れてさっと炒め合わせる。



### ウムニー

#### <材料>

紅芋とさつま芋合わせて125g 砂糖……………9g(大さじ1)  
 水……………50g(1/4カップ)

#### <作り方>

- ①芋は皮をむいて乱切りにし、蒸し器で竹串がすっと通るようになるまで蒸す。
- ②①を鍋に入れ、砂糖を加え弱火にかける。少しづつ水を加えながら、木べらで芋を少し塊がのこるようにつぶし、練り合わせる。



### 紅芋おしるこ

P37参照

# 「こだわりコース」の食品・主要栄養素の平均値

(数値は1食あたりの平均値。単位：エネルギーはkcal、その他はg)

1 週目					
	1 食平均	1 日目平均	2 日目平均	3 日目平均	4 日目平均
①エネルギー	503.4	446	571.5	510.5	485.8
②食塩相当量	2.7	3.6	2.7	2.5	2.1
③野菜	296.4	233.8	405	280.8	266.3
沖繩伝統的野菜	49.6	40	82.5	75.8	0
沖繩産野菜	179.4	165	265	127.5	160
その他の野菜	67.5	28.8	57.5	77.5	106.3
④きのこ類	13.8	17.5	5	5	27.5
⑤豆類	90.9	97	70	121.5	75
⑥いも類	48.8	0	50	68	77
⑦肉類	10.0	20	0	0	20
⑧魚介類	12.3	16.5	12.5	20	0
⑨海草類	3.3	10	1.5	0	1.5
⑩たんぱく質	22.4	24.5	24.2	21.6	19.55
⑪脂質	11.4	12.8	12.7	10.4	9.9
⑫炭水化物	76.5	58.1	91.0	78.3	78.55
2 週目					
	1 食平均	1 日目平均	2 日目平均	3 日目平均	4 日目平均
①エネルギー	531.0	610	465.25	485	564.4
②食塩相当量	2.5	3.2	2.65	2.5	1.7
③野菜	235.6	253	226.25	240	223.8
沖繩伝統的野菜	92.5	100	115	55	100
沖繩産野菜	99.4	72.5	67.5	167.5	90
その他の野菜	36.3	80	13.75	17.5	33.8
④きのこ類	3.1	2.5	10	0	0
⑤豆類	50.9	50	77.5	66.3	10
⑥いも類	26.3	0	30	50	25
⑦肉類	14.4	37.5	0	0	20
⑧魚介類	15.8	15	32.5	12.5	3.3
⑨海草類	14.4	0	5	37.5	15
⑩たんぱく質	19.3	21.6	20.4	17.8	17.5
⑪脂質	12.9	15.15	8.75	13.0	14.8
⑫炭水化物	73.7	61.75	74.05	70.9	88.3
3 週目					
	1 食平均	1 日目平均	2 日目平均	3 日目平均	4 日目平均
①エネルギー	563.8	522	603.5	554.5	575.5
②食塩相当量	2.4	3.1	2.6	2.4	1.6
③野菜	248.4	280	236	242.5	235
沖繩伝統的野菜	85	5	77.5	132.5	125
沖繩産野菜	108.1	170	137.5	100	25
その他の野菜	55	105	21	10	85
④きのこ類	0.0	0	0	0	0
⑤豆類	86	92.5	65	87.5	97.5
⑥いも類	36.8	22	50	25	50
⑦肉類	14	12.5	25	15	5
⑧魚介類	14.0	15	12.5	11	17.5
⑨海草類	6	12.5	12.5	0	0
⑩たんぱく質	23.0	24.6	22.55	20.9	24
⑪脂質	17.0	11.15	17.4	19.0	20.35
⑫炭水化物	79.8	80.8	88.9	73.8	75.6
4 週目					
	1 食平均	1 日目平均	2 日目平均	3 日目平均	4 日目平均
①エネルギー	520.6	443.5	592.5	533.5	512.8
②食塩相当量	2.3	3	2.6	2.2	1.5
③野菜	188.9	136.3	178	255	186.3
沖繩伝統的野菜	93.8	82.5	0	165	127.5
沖繩産野菜	74.4	50	122.5	70	55
その他の野菜	20.8	3.8	55.5	20	3.8
④きのこ類	1.3	0	5	0	0
⑤豆類	81.6	70	151.3	75	30
⑥いも類	46.8	10	52	42.5	82.5
⑦肉類	16.3	0	30	5	30
⑧魚介類	10.1	27.8	0	12.5	0
⑨海草類	6.9	12.5	5	10	0
⑩たんぱく質	18.6	16.65	22.1	20.0	15.55
⑪脂質	14.7	12.75	24.45	13.3	8.4
⑫炭水化物	75.5	57.3	69.25	82.2	93.1

# チャンプルースタディ食のレシピデザイン

## 1週間における1食あたりの平均値

### チャンプルースタディ食のレシピデザイン

1週間における1食あたりの平均値

項目	摂取量	備考
① エネルギー	700 kcal	ご飯類の主食を含む
② 食塩相当量	2.5 g	
③ 野菜	200 g	沖縄野菜使用量: 1/2量以上を望む
④ さつまいも	25 g	
⑤ 豆腐・油揚げ類	85 g	
⑥ 魚介類	15 g	
⑦ 肉類	10 g	
⑧ 出汁	—	鰹だしの多使用を望む

- \* 上記以外の食品については、摂取量は任意で構いません。
- \* 上記の摂取量は1週間における1食あたりの平均値です。上記食品を摂取しない日があっても構いません。1週間の平均値が上記摂取量になるように調整してください。

## 1日のみの摂取を想定した1食あたりの平均値

### チャンプルースタディ食のレシピデザイン

1日のみの摂取を想定した1食あたりの平均値(料理のタイプを多様化)

項目	摂取量	備考	参考(1週間平均値)
① エネルギー	550-700 kcal	ご飯類の主食を含む	700kcal
② 食塩相当量	2.0-3.0 g		2.5g
③ 野菜	150-250 g	沖縄野菜使用量: 1/2量以上を望む	200g
④ さつまいも	25-50 g		25g

- \* 上記以外の食品については、摂取量は任意で構いません。
- \* 上記の摂取量は1日のみのグルメ指向食を想定した1食あたりの平均値です。





# JAファーマーズマーケット

## JA食菜館 菜々色畑

**営業時間帯**  
 午前9時～午後7時まで  
**ほぼ年中無休**  
 (正月3日間、旧盆1日は休業です。)

**中部ファーマーズマーケット**  
**ちゃんぽん市場**  
 沖縄市登川2697-2 ☎(098)894-2215



**ファーマーズマーケットやんばる**  
**はい菜! やんばる市場**  
 名護市宮里4-6-3 ☎(0980)50-9885



**平成22年度オープン予定**  
**ファーマーズマーケット読谷**

地産地消をテーマとし安全安心な  
 届けるJA女性部のお店  
**JAおきなわ 食菜館**  
**とよさき 菜々色畑**  
 豊見城市宇豊崎3-86 ☎(098)850-8760  
 営業時間:午前9時～午後8時まで



**ファーマーズマーケットいとまん**  
**うまんちゅ市場**  
 糸満市西崎町4丁目20番 ☎(098)992-6510



**ファーマーズマーケットみやこ**  
**あたらす市場**  
 宮古島市平良西里1440-1 ☎(0980)72-2972



**平成22年度オープン予定**  
**ファーマーズマーケット八重山**

しょく



全国の農家と消費者がいっしょになって考え、行動する  
**やっぱり国産農畜産物推進運動**  
**～みんなのよい食プロジェクト～**

 JAグループ沖縄

### 「みんなのよい食プロジェクト」とは。

世界的に食料事情がひっ迫している今、「食」についての不安が問題となっている今、安全・安心な国産農畜産物や日本の農業への関心が高まっています。そんな今だからこそ、これからの日本人にとって本当に「よい食」とは何かを日本の農家、JAグループ、そして消費者みんながいっしょになって考え、行動していく。それが「みんなのよい食プロジェクト」です。



### 「国産」を本気で考え、実践する運動です。

具体的には、日本の農業が直面している危機的な状況についての情報を正確に発信し、理解を得ていきます。この運動が、国民の一人ひとりが本当に「よい食」とは何かを深く考えるキッカケとなり、やがては国産農畜産物を選ぶことが当たり前となる、そんな世の中を目指していきたいと思います。



### 「よい食」で農家も消費者も元気になる。

この運動を通して、国民一人ひとりが生活の中で、毎日の食卓で「食」を話題にすることで、その向こうに「農」が見え、「食」と「農」の距離が縮まっていくはず。日本中でこの運動が広がっていけば、国産農畜産物の消費拡大への大きな流れが定着し、私たち農家も消費者も、みんなが元気になっていくことは間違いありません。



### 「よい食」を、 わが地域から全国に大きく広げよう。

「地産地消」「食農教育」や、ファーマーズマーケットなどといった身近な取り組み。それらも実は「みんなのよい食プロジェクト」と言えるでしょう。「みんなのよい食プロジェクト」は青年部・女性部メンバーをはじめとする組合員や、JA役職員の積極的な参画のもとでつくりあげていく運動でもあります。さあ、みんなで手をたずさえ、楽しく、力強く、全国に大きなうねりを起こしていきましょう。



# 発行

日本学術振興会科学研究補助金 基盤研究 (B)

「地域住民の行動変容を目指した 沖縄野菜を主体とした  
沖縄型食事による介入研究 (チャンプルスタディ 5)」 研究班

〒903-0215 沖縄県西原町上原 207/ Tel 098-895-1137 Fax 098-895-1412  
琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座内

## 責任編集

等々力英美 (琉球大学大学院医学研究科)

## 監修

大屋祐輔 (琉球大学大学院医学研究科)  
佐々木敏 (東京大学大学院医学系研究科)

調理およびレシピ作成

西大八重子 (西大学院)

## 編集協力

荻野達司 (琉球出版社)

青木悠

上里礼子

上野奈緒子

比嘉郁乃

協力協賛

JA おきなわ



非売品

改訂 第2版

※ 本資料の一部または全部の無断転載を禁じます。



# Chample Study



発行

日本学術振興会科学研究補助金 基盤研究 (B)

「地域住民の行動変容を目指した 沖縄野菜を主体とした沖縄型食事による介入研究  
(チャンプルースタディ5)」 研究班

非売品

改訂 第2版