

# 郷土料理教室レシピ°

## ソーキ骨のおつゆ（実習）

### ●材料●

ソーキ骨(骨つきあばら肉)・・・900g  
にんにく(つぶし)・・・1かけ  
水・・・・・・・・・・8カップ  
昆布・・・・・・・・・・2枚  
かつおだし・・・・・・・・4カップ  
塩・・・・・・・・・・小さじ1+1  
大根・・・・・・・・・・500g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1



### 《作り方》

- ① ソーキ骨は骨2本とりにし、6cm長さに切り、湯洗りする。
- ② 昆布は、洗って5～6本もどし、結び昆布をつくる。大根は3～4cmの大きさに切って固めにゆでる。
- ③ 鍋に水を煮立ててソーキ骨・にんにくを入れ、アクをとって1時間くらい、弱火で煮る。次に昆布・かつおだし・塩小さじ1を入れ、昆布がある程度やわらかくなるまで煮て、更に大根を入れて残りの塩小さじ1と、しょうゆで味をととのえ、大根がやわらかく味が浸透するまで煮る。

※沖縄では骨つきあばら肉のことをソーキ骨といいます。

豚肉と昆布・大根と一緒に煮込んだ沖縄の代表的な汁物です。



# 郷土料理教室レシピ°

## (実習)

### ●材料●4人分

ゆでだこ . . . . . 120g

大根 . . . . . 200g

人参 . . . . . 20g

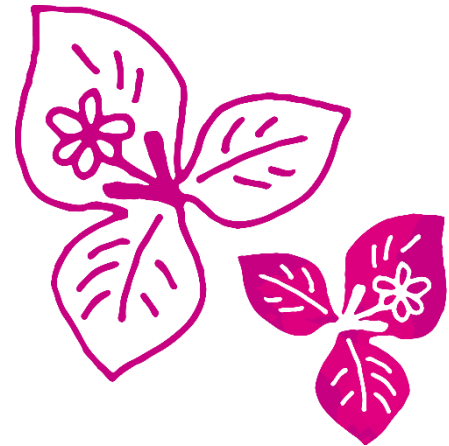
塩 . . . . . 小さじ1

### 【甘酢】

砂糖 . . . . . 大さじ3

酢 . . . . . 大さじ3

だし汁 . . . . . 大さじ3



### 《作り方》

- ① 大根と人参は線におろし、塩を混ぜ、もみこんでしばらくおく。
- ② たこは熱湯をかけ、薄切りにしておく。
- ③ 砂糖・酢・だし汁を合わせ甘酢を作る
- ④ ①の水気をしぼり甘酢につけ、②のたこも一緒に合わせる。

参照：「安田ゆう子の料理・沖縄料理」



沖縄市役所 市民健康課

