

郷土料理教室レシピ°（8月30日実施）

講師：幸良 真沙代（こうらまさよ）氏

★ヌンクウグワー

●材料●約5人分

豚三枚肉	150g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大きじ1/2
椎茸	3枚
漬菜（からし菜）	200g
サラダ油	適量
揚げ豆腐	1枚
大根	600g
人参	60g
カステラかまぼこ	100g
えんどう豆	生1/2カップ
豚だし+鰹だし	1と1/2カップ
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1～1と1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

ヌンクウぐわー（沖縄方言）

豚肉と根菜の煮物のことをいう。漢字で「温鍋」と表記する中国由来の料理。昔は火鍋に似たヌンクーという鍋で作ったもの。豚三枚肉、大根、厚揚げ、カステラかまぼこ、田芋など、重箱に詰める材料を煮しめにした料理といわれているが、現在では各家庭でアレンジして作られる素朴な煮物のことをいいます☆

●作り方

- ① 豚三枚肉はゆでて長さ4センチ、幅1センチの短冊に切って分量の砂糖と醤油で下味をつける。
- ② 椎茸は水に戻して石づきをとり、細めの短冊にして薄味をつける。
- ③ 漬菜は水につけて塩出しをしたあと、水気を切り、2～3センチ長さに切ってサラダ油で炒める。
- ④ 揚げ豆腐は油抜きをして豚三枚肉と同じ大きさの短冊に切っておく
- ⑤ 大根、人参も④と同様に短冊に切り、軽く塩をしてしばらくおき、しんなりしたら布巾で包んで軽く絞る。
- ⑥ かまぼこも他の材料と同じ大きさの短冊に切る
- ⑦ えんどう豆は色よく茹でておく
- ⑧ 鍋に分量のだし汁を入れ、その中に①～⑤までの材料を全部入れ、混ぜ合わせて火にかける
- ⑨ ⑧が煮立ってきたら砂糖、塩、醤油、みりんを加え、かまぼこえんどう豆を入れて仕上げ。

郷土料理教室レシピ°（8月30日実施）

講師：幸良 真沙代（こうらまさよ）氏

★シークワサージュース

●材料●5人分

シークワサー・・・・・・・・ 600g（しぼり汁1カップ）

砂糖・・・・・・・・ 100g

水・・・・・・・・ 1/2カップ ←シロップ★

水・・・・・・・・ 1/2カップ

氷・・・・・・・・ 適量

●作り方

- ① シークワサーは2つに切ってしぼり汁を取る
- ② ①にシロップを混ぜて伸ばす（伸ばし加減は好みで濃くしたり、薄くしたりする）
- ③ グラスに氷片を適量入れ、ジュースを注ぎ入れ、シークワサーの薄い輪切りを浮かべる
★水の代わりに炭酸水を使うとスカッシュ風になり、さわやかな飲み物が出来る

★くず餅

●材料●

芋くず・・・・・・・・ 1カップ

水・・・・・・・・ 2カップ

黒砂糖（ザラメ）・・・・・・・・ 1と1/2カップ

水・・・・・・・・ 1と1/2カップ

塩・・・・・・・・ 少々

生姜汁・・・・・・・・ 小さじ1/2

きな粉・・・・・・・・ 適量

●作り方

- ① 流し型にきな粉を均等に敷いておく
- ② 黒砂糖と分量の水を小鍋に入れて煮溶かす（ザラメの場合は水の分量を1/2カップ減らす）
- ③ 芋くずを分量の水と混ぜ合わせ裏ごしを通しておく
- ④ ②の砂糖液の中に③の芋くずと塩を入れて強火にかけ、焦がさないように木杓子で鍋底に当て、円を描くように力を入れて練り混ぜ、つやと弾力がでてきたらしょうが汁を加えて火を止める。
- ⑤ 用意した流し型に④のくず餅を手早く移し、その上にきな粉をふってでこぼこにならないように手で押さえて平らにし、自然に冷ます
- ⑥ しっかり固まったら好みの大きさに切りながら1つずつにきな粉をまぶして仕上げる
★黒糖のあくの取り方・・・黒砂糖と水を煮立て、卵白を溶き入れて混ぜ、火を止めて布巾でこす。