



2018

4

April  
平成30年 卯月

浜

【ハマウリ】  
Hamauri

下り

春のうららかな日差しの下、  
真っ白な砂浜でお重開き。  
女性たちのみそぎの行事。

旧暦3月3日は、サングウチサンニチー、サングウチャー、サニツなどと呼ばれ、女の節句とされています。農事に携わる前に沐浴をして身を清める中国の三月上巳節の祓いが起源ですが、時代が下るにつれ、女性が浜辺で白砂を踏み厄災を払う「浜下り」をする行事へと変わっていきました。沖縄には、美男子に化けたアカマター（蛇）にたぶらかされてその子を身籠ってしまった娘が、浜で身を清めることで難を逃れたという言い伝えもあります。

この日は三月御重（サングウチウジュー）といって海の幸を取り入れた華やかな重詰料理や、よもぎ餅、三月菓子（サングウチグワシー）などを持ち寄って浜辺で過ごしますが、現在では浜下りを兼ねて家族で潮干狩りを楽しむ光景もよく見られ、持参する料理もさまざまです。

松本料理学院学院長  
松本嘉代子先生  
料理・監修

沖縄  
まーさんレシピ

三月菓子

材料

- ◆卵…3個
- ◆砂糖…200～230g
- ◆サラダ油…大さじ1・1/2
- ◆小麦粉…350～400g  
(ベーキングパウダー小さじ1/2)
- ◆打ち粉…適量
- ◆揚げ油…適量

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて砂糖を加え、泡立器で泡を立てないように一気に20回ほど混ぜる。
- ② ①にサラダ油を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②の中によくふるった小麦粉を入れて混ぜ合わせ、1つにまとめてラップをかぶせ、冷蔵庫で30分ほど休ませておく。
- ④ ③の生地を3～4等分に分けてまとめる。
- ⑤ まな板の上に打ち粉をして棒状にし、6cm幅の長方

- 形に手で伸ばし、2～3ヵ所に切りこみを入れて切る。
- ⑥ 165～170℃の揚げ油に⑤の生地を切りこみの入った方を上にして入れ、浮き上がってきたら急いで裏返して色よく揚げる。



オキハムの  
優良県産品シリーズ

らふてい

沖縄の豚肉料理の中でも代表的な「らふてい」は、沖縄風豚の角煮です。豚三枚肉を使って、じっくり煮込みました。