



松本料理学院院長
松本嘉代子先生
料理・監修

**沖縄
まーさんレシピ**

チムシンジ

材料 (4~5人分)

- ◆ 豚レバー…600g
- ◆ 豚肉 (ゴーヤーヌジー)…300g
- ◆ 人参…300g
- ◆ 水…8カップ

作り方

- ① 豚レバーはひと口大の薄切りにし、ザルに入れて塩でもみ洗いして数回洗い流し、十分に血抜きをする。
- ② 豚肉は洗ってひと口大の薄切りにする。
- ③ 人参は皮をむいて斜め薄切りにする。
- ④ 鍋に①、②、③と分量の水を入れて強火にかけ、煮立ってきたらあくを取って弱火にする。
- ⑤ 煮汁が半量になるまで煮る。

ゴーヤー
ンブシー

材料

- ◆ ゴーヤー…(正味)600g
- ◆ 豚三枚肉…200g
- ◆ 油… 大さじ2
- ◆ 鰹だし…2~3カップ
- ◆ 鰹だし…1~2カップ
- ◆ 白味噌…110g
- ◆ 削り鰹…少量

作り方

- ① ゴーヤーはきれいに洗い、縦2つ割りにしてスプーンで種を取り出し、横2cm幅に切る。
- ② 豚三枚肉は茹でて1cm幅の短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚三枚肉を入れて脂がジリジリ出てきた時にゴーヤーを入れて全体に油がなじむまで炒める。
- ④ ③に鰹だしを数回に分けて加えながらゴーヤーが軟らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ④に鰹だしで溶いた白味噌を入れ、ゴーヤーが軟らかくなったなら削り鰹を入れる。目安はゴーヤーと味噌が一体になってとろみとつやが出たら出来上がり。

先人の知恵が詰まった
クスイムン(薬になる物)で
暑い夏を健康に乗り切る。

日本には昔から、夏の暑さを乗り切るための「暑気払い」という風習があります。栄養価の高い食べ物や体温を下げる冷たい飲み物を積極的に摂り、疲れた身体を元気づけようというものです。

沖縄の夏の食材の代表格といえばゴーヤーです。ゴーヤーには、免疫力を高めてくれるビタミンCがたっぷり含まれているほか、独特の苦味成分であるモルデシンという栄養素が胃腸の粘膜を保護し食欲を増進させてくれます。また、豚肉も夏バテ予防に欠かせない食材です。疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、その含有量は牛肉の約10倍ともいわれています。豚レバーと豚肉、野菜を煮込んだチムシンジや、スペアリブを昆布や冬瓜などと煮込んだソーキ汁などが夏によく食べられています。

2018

7

July
平成30年 文月

暑気
払い

【ショキバライ】
Syokibarai



オキハムの
優良県産品シリーズ

中味汁

手間暇のかかる中味汁を温めるだけで召し上がることが出来ます。レトルトタイプなので常備しておくとお便利です。本土への贈り物にも最適。