

2018

8

August
平成30年 葉月

旧

【キユウボン】
Kyubon

盆

一年ぶりに里帰りをする
先祖の精霊をお迎えし、
家族揃って笑って見送る。

沖縄の盆は、旧暦7月13日の精霊迎え(ウンケー)から15日(地域によっては16日)の精霊送り(ウークイ)まで、盛大に営まれます。

ウンケーは、明るいうちに仏壇を拭き清め、生花や提灯などを飾って準備をします。スイカやバナナなどが供えられるほか、サトウキビや芭蕉で作った精霊馬(ショーローマ)が祖霊のための杖や馬として飾られ、夕方には、精霊箸(ショーローメーシ)とともにジューシーが供えられます。ナカヌヒは冷やしそうめん、お団子が供えられます。ウークイは早く済ますと祖霊を追い立てるとされるため、晩遅くから行われます。全員がトートメー(仏壇)を拜んでから紙銭(ウチカビ)を焼き、御三味、生花、精霊箸などを器に入れて門前に運び、精霊を送り出します。歌三線や太鼓とともに舞うエイサーも盆に欠かせない風物詩です。



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

硬^{クラア}
ジューシー

材料(5~6人分)

- 米…3カップ
- 豚だし・鰹だし…3・1/2~3・3/4カップ
- 豚三枚肉…150g
- 椎茸…4枚
- 人参…80g
- 塩…小さじ2
- 醤油…大さじ2
- サラダ油…小さじ2~大さじ1
- わけぎ…5本

作り方

- 1 米は30分~1時間前に洗ってざるに入れ、水気をきっておく。
- 2 豚三枚肉は丸ごと茹でて4mm角に切る。
- 3 椎茸は水にもどして石づきを取り、4mm角に切る。人参も同様に切っておく。
- 4 鍋に分量のだし(豚だし・鰹だし)と①の米、②の豚三枚肉、③の椎茸、人参、塩、醤油、サラダ油を入れ、全体に混ぜ合わせて強火にかけ、沸騰してポツポツと穴が開いたら、ふたをする。次に中火

- にして2分ぐらい炊き、弱火にして10分ほど蒸らす。
- 5 盛りつける直前に刻んだわけぎを入れて軽く混ぜ合わせる。



オキハムの
優良県産品シリーズ

じゅーしいの素

「ウンケー」や「トウンジー」などの沖縄の行事には欠かせない「じゅーしい」が、お米3合と一緒に炊くだけでお手軽に美味しく作れます。20年前から親しまれてきた『じゅーしい』は、沖縄のおばあ味の再現した馴染み深い美味しさです。