

7月

おきなわけん
沖縄県

あじのたび

こんだて べいはん ぎゅうにゅう
＜献立＞米飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー

もずく汁 フールツ盛り合わせ

12日に登場します。

とうよう 東洋のガラパゴス！ しぜん 自然がいっぱい おきなわけん 沖縄県

沖縄県は、日本列島の南西の端にあり、豊かな自然に恵まれた一年を通して暖かいところです。沖縄本島北部の山原と呼ばれる地域や離島の森林では、イリオモテヤマネコ、ノグチゲラ、ヤンバルテナゴコガネなどの珍しい動植物や昆虫が生息しています。また青く広がる海は、色鮮やかな熱帯魚やサンゴ礁などが息づく生き物たちの宝庫で、「東洋のガラパゴス」ともいわれています。



かつて琉球王国という独立国だった沖縄県は、中国を中心とした近隣諸国との貿易により栄えました。その後、日本のひとつの県となり、1945年の太平洋戦争終戦後は、米軍の統治下を経て、1972年5月15日に日本復帰を果たしました。今年、本土復帰50周年になります。

おいしさに、ちむどんどん！ おきなわけん 琉球 沖縄県の料理

沖縄県には、「医食同源」という中国から伝わった考え方があります。これは、「普段の食事で病気の治療や予防をする」という意味で、沖縄県では、身体によい食べ物のことを「クスイムン（薬になるもの）」や「ヌチグスイ（命の薬）」と呼びます。沖縄県の料理は、豚肉をよく使います。豚肉に、ミネラル豊富な昆布、もずくやアーサ（アオサ）などの海藻、ビタミンCを豊富に含んだゴーヤやヘチマなどの野菜や豆腐を組み合わせて食べます。亜熱帯の厳しい自然環境のもとで、手に入る材料を使い、生活の知恵を生かして創り出された栄養のバランスが整った料理です。



もずく丼



ナーベラー（ヘチマの炒め物）

ちむどんどんとは・・・沖縄県の言葉で「心が弾む、わくわくする気持ち」を表します。



■ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、^{おきなわけん}沖縄県の方言で「ごちやまぜ」という意味で、^{いみ}豆腐と^{とうふ}いろいろな野菜を炒めた料理です。チャンプルーの中^{だいひょうてき}でも代表的なものが、ゴーヤ（にがうり）を使った「ゴーヤチャンプルー」です。^{おきなわ}沖縄県内ではもちろんのこと、^{ぜんこくてき}全国的にも家庭料理として^{ひろ}広がっています。^{にがみ}苦味のあるゴーヤは、^{とうふ}豆腐や^{たまご}卵と炒めることで^た食べやすくなります。

■もずく汁

^{おきなわけん}沖縄県は、^{せいさんりょう}もずくの生産量が日本一です。^{おきなわけん}沖縄県では、もずくをさまざまな料理に取り入れて食べられています。カツオ節でとった^{じる}だし汁を^{しお}塩と^{あじつ}しょうゆで味付けした「もずく汁」や、^{さんぱいす}三杯酢を合わせた「もずく酢」があります。また、^きみじん切りにした野菜や^{にく}ひき肉ともずくを合わせて、^あ醤油や^{やし}みりん、^{さとう}砂糖、^{さけ}酒、^{しほ}ショウガの^{じる}搾り汁などで味をつけた「もずく丼」は、^{おきなわけん}沖縄県の^{がっこうきゅうしょく}学校給食で人気があります。



マンゴー



パイナップル

■マンゴー・パイナップル

^{おきなわけん}沖縄県では、^{あたた}暖かい気候を利用して、^{りよう}いろいろな果物が栽培されています。^{ほかに}他の県に比べても^{めず}珍しいものが多く、^{しゅるい}種類も豊富です。^{あたた}パイナップルやバナナ、^{ちほう}グアバ、^{そだ}パッションフルーツ、^{くだもの}ドラゴンフルーツ、^{ねったい}スターフルーツなどの暖かい地方で育つ果物（^{かじゅ}熱帯果樹）も栽培されています。その中でも、^{なかに}マンゴー、パイナップル、^{なかに}シークワサーは日本一の産地で、^{おきなわけん}沖縄県を代表する果物です。