

～＊～ジューシー(沖縄県の炊き込みご飯)～＊～

<材料 2 合分>

米……………2 合分

豚肉(スライス)・40g

にんじん……………30g

干しいたけ…2g

平天……………20g

すき昆布……………1g

枝豆むき身……………30g

おろし生姜……………少々

うすくち醤油……………大さじ 1 と 1/2

みりん……………小さじ 1

酒……………小さじ 1

(干しいたけの戻し汁も入れて、水の量を加減する。)



<作り方>

- ① 平天は短冊切りに切る。
- ② にんじんは千切りに切る。
- ③ 米を洗って、材料、調味料をすべて入れる。
- ④ 炊飯器で規定の残りの水を入れる。
- ⑤ 炊飯する。

※混ぜご飯としてもできます。

材料をフライパンで炒め、調味料としいたけの戻し汁で少し炊く。

炊いた白ご飯と炒めた具を混ぜて、出来上がりです。

※ この料理は、豚バラ肉と、にんじんなどの野菜を具に、昆布の出し汁で炊きこんだ沖縄県の炊き込みご飯です。

沖縄の家庭では、冬至には無病息災を願って食べ、法事やお祝い事などにも、かかせない料理となっています。硬めに炊かれたものを「クファージュシー」、おじや風に、雑炊としたものを「ポロボロージュシー」、他にも地域によって、ヨモギやかまぼこを入れるなど、各家庭で様々なバリエーションが存在します。

また、毎月14日は「じゅーシーの日」として売り出しているスーパーなどもあり、沖縄では日常的に食べられているそうです。

名前とは裏腹に、味付けはいたってシンプルです。

どのクラスもよく食べていました。