



手軽で人気！ゴーヤーの苦みが食欲を刺激

ゴーヤーチャンプルー



レシピムービー

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元： 琉球料理研究家 安次富 順子氏

「チャンプルー」は沖縄を代表する家庭料理で、島豆腐と季節の野菜の炒め物のこと。ゴーヤーはビタミンCが豊富で苦みが食欲を増進し、夏バテ予防に効果的。そのため簡単で美味しいゴーヤーチャンプルーは沖縄だけでなく、全国的に広まっている。

材料（4人分）

ゴーヤー（にがうり）	300g	卵	2個
沖縄（島）豆腐（木綿豆腐でもよい）	300g	油	大さじ2
豚バラ肉かたまり	100g	塩	適量

つくり方

1. ゴーヤーは縦二つ割りにし、中の種とわたをスプーンでとり除き、半月の薄切りにする。
2. 島豆腐は水気をふく。木綿豆腐の場合は、キッチンペーパーで包み、重しをして10分ほど置き、水切りする。
3. 豚肉はさっと湯通しし、別鍋で煮立てた湯に入れ、アクをとりながら、中火で20～30分煮る。箸がスーッと刺さり、透明な汁が出たら取り出し、短冊切りにする。
4. フライパンに油大さじ1を熱し、豆腐を大きめにちぎって入れ、中火で2～3分程度、まわりに焼き色がつくまで炒め、皿に取る。
5. フライパンに油大さじ1を熱し、1を弱火～中火で1分ほど炒めて火を通し、塩で調味し、溶き卵を流し入れて全体にからめ、3と4を入れて混ぜ合わせ、火を止める。



3. 豚肉は熱湯をかけて湯通しする。



5. ゴーヤーに火が通ったら溶き卵を加えて全体に絡める。



ドーナツに似た一番有名な伝統菓子

サターアンダーギー



レシピムービー

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元： 琉球料理研究家 安次富 順子氏

沖縄の伝統菓子は暑い風土に合う日持ちのよい揚げ菓子や焼き菓子が多い。サターアンダーギーは、家庭でおやつとしてつくられるが、行事などでも振る舞われる。砂糖を使わない「白アンダーギー」もあり、蒸して漬した紅芋やにんじん、かぼちゃなどを加えた彩り豊かなものも人気がある。

材料（約15個分）

卵（Mサイズ）	2個	【A】	
黒砂糖（又はグラニュー糖）	130g	薄力粉	230～250g
油	小さじ2	ベーキングパウダー	小さじ2
揚げ油	適量		

つくり方

1. Aは合わせて一緒にふるう。
2. ボウルに卵を割りほぐし、黒砂糖を加えて泡立てないようにしながら、とろりとなるまでよく混ぜ、1を加えてよく混ぜ、油を加えて2～3分ほどつやが出るまでしっかり混ぜる。
3. 手に水をうすすらとつけ、2を直径2cmくらいに丸め、低温（150～160度）に熱した油に静かに落とす。底に沈んだ生地がゆっくり浮き上がり、回りながらふくらみ、1カ所が割れて開き、焼き色がついたら、竹串を刺して生地がついてこなければ取り出す。



3. 生地をしっかりと混ぜたら、ぬらした手で生地を丸める。



3. 熱した油で揚げ、竹串を刺して何もついてこなければ完成。

※揚げ時間は4～5分が目安。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

季節の移ろいに合わせた行事「節句」

おひなさまや鯉のぼり、七夕飾りなど、季節を彩る行事「節句」を私たちは楽しんできました。そして、節句にはひなあられや柏（かしわ）餅など、特別な食べ物が欠かせません。

節句は中国から伝わった習わしが、日本の風土や国民性に合わせて変化しながら、現代まで受け継がれてきました。季節の変わり目に行われ、無病息災、豊作、子孫繁栄などを願ってお供えをし、邪気を払います。もともとたくさんの節句がありましたが、江戸時代に五つの節句が定められ「五節句」として現代まで続いています。

「節句」は「節供」とも書きます。特別な日（節の日）に感謝して神様にお供えすることから節供となったのですが、今は節句が多く使われています。

では、五節句について、順番に紹介します。

1月7日

人日（じんじつ） 七草の節句



七草がゆは、正月の祝い酒やご馳走で弱った胃腸を休ませ回復させる働きも期待できます。

人日（じんじつ）の節句、七草の節句。七草がゆを食べ、野草の強い生命力にあやかって一年の健康と無事を願います。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の7つです。七

草がゆは、正月の祝い酒やご馳走で弱った胃腸を休ませ回復させる働きも期待できます。

3月3日

上巳（じょうし） 桃の節句

上巳（じょうし）の節句、桃の節句。もとは身のけがれを払う行事で、平安時代に、人形にけがれを移して流す、流し雛の行事に変わっていきました。江戸時代には雛人形を飾って女の子の成長を願う節句になり、現在まで続いています。桃の花や菱餅（よもぎ餅）、白酒などを供えたのも今に伝わります。桃は魔を払う力があるとされ、よもぎの香りは邪気を払うとされました。ほかに、ちらしずしや蛤（はまぐり）のお吸い物で祝います。



5月5日

端午（たんご） 菖蒲の節句



端午（たんご）の節句。古くから五色の糸を魔除けとし、菖蒲やよもぎを飾って疫病や害虫などの災厄を払いました。また田植えの時期であり、豊作も祈願したということです。のちに菖蒲が尚武（武を重んじること）につながり、江戸時代になると五色の幡（はた）や鯉幟（のぼり）を立てて人形を飾り、悪いものを除き、強い男の子になることを願うようになりました。お供えは粽（ちまき）や柏餅。粽は邪気を払い、柏は新芽が出るまで、古い葉は枯れ落ちないで残ることから、代々続くという縁起物でした。

7月7日

七夕（しちせき、たなばた）の節句

七夕（しちせき、たなばた）の節句。星祭ともいわれ、中国の伝説がもとになった織姫と彦星の話が有名です。平安時代には、宮中に笹や竹を飾り、今と同じように願い事を書いた短冊がかけられました。七夕に食されていたのは、そうめんの原型とされる索餅（さくべい）。練った小麦粉をひものように細く長く伸ばし、油で揚げた唐菓子で、これを食べると疫病を免れるといわれていました。後にそうめんが七夕の行事食になり、今に伝わっています。



9月9日

重陽（ちょうよう） 菊の節句



重陽の節句、菊の節句。平安時代に宮廷の行事となり、菊はその芳香と気品から、邪気を払い寿命をのばすとされていました。そのため、菊の夜露を布に含ませ体をぬぐって不老長寿を願う行事が行われてきました。庶民は栗ごはんを食べることもあり、栗節句とも呼ばれました。菊酒、菊料理、栗ごはんなどが行事食として伝わっています。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

第一版

2023 年 3 月 第一版発行

編集・発行

農林水産省 大臣官房 新事業・食品産業部 外食・食文化課 食文化室
〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1
TEL：03-3502-8111（代表）

※本書において掲載されているすべての内容（レシピや画像含む）の著作権は、農林水産省に帰属するか、農林水産省が著作権者より許諾を得て使用しているものです。
※本冊子のレシピや画像は各地域・団体等にご協力をいただいて作成しております。
協力団体はレシピごとにクレジットを表記しております。
※本書の内容の一部または全部を無断で複製、転載することを禁じます。
※本書は、令和3年度日本食・食文化体験による輸出促進支援事業（和食文化の国内外への情報発信委託事業）において作成されたものです。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

農林水産省

