

ラフテー お肌の調子を整える（皮膚の乾燥や貧血予防）

材料（4人分）		作り方
三枚肉	600 g	① 三枚肉は、沸騰した湯に丸ごと入れ40分ゆでる。 ② ゆでた①を4～5cmの角切りにする。 ③ 厚手の鍋に、白味噌・かつお出し・粉黒糖・みりん・泡盛を加え煮汁を作り、火にかけます。 ④ 煮たってきたら②を入れ、初めは中火にして、煮立ってきたら弱火にします。 ⑤ 三枚肉がやわらかくなり、煮汁がとろっとなるまで約1時間半コトコト煮込みます。 ⑥ 付け合せのほうれん草は綺麗に洗い、3cmにカットしてボイルします。 人参は輪切りにして、ボイルします。 ⑦ 5の煮込んだラフテーを器に盛り、⑥を添え出来上がり。
かつおだし	600 cc	
粉黒糖	100 g	
白みそ	200 g	
みりん	100 cc	
泡盛		
<u>付け合せ</u>		
ほうれん草	200 g	
人参	40 g	

もずくと冬瓜の酢の物 おくみ改善・体の熱を取り除く・リラックス効果

材料（4人分）		作り方
もずく	200 g	① もずくは、塩抜きをする。 ② ①を4cm～5cmにカットする。 ③ 冬瓜は皮を剥き、種を千切りにして、軽く塩をふり水気を切る。 ④ ビニール袋にシークァーサーの絞り汁・酢・粉黒糖・塩を入れる。 ⑤ ④に②③を入れ、フリフリして混ぜ合わせる。 ⑥ 味を確認し、好みでコーレーグスーをいれ出来上がり。
冬瓜	100 g	
シークァーサー	4 個	
酢	30 cc	
粉黒糖	30 g	
塩	小さじ1	
コーレーグスー	お好みで	

ビラガママチ

材料（4人分）		作り方
青ネギ	150g	① 青ねぎは。色良く茹でる。冷水にとり、丁寧に水切りをする。 ② 2種類のカマボコは、サッと湯をかける。 ③ ②のカマボコは5cmくらいの長さで、7～8mmの幅の棒状に切る。 ④ ③のカマボコを芯にして根元から青ネギ2本をくるくると巻く。 ⑤ 酢味噌を作る！ボウルに各調味料を合わせしっかり混ぜる ⑥ ④のカマボコを器に盛り、⑤の酢味噌をかけ、最後に白胡麻をふる。
赤カマボコ	100g	
カステラかまぼこ	100g	
<u>酢味噌</u>		
酢	大さじ2	
白味噌	大さじ2	
ピーナツバター	小さじ1	
だし汁	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
白ごま	適宜	
	適宜	

ドゥルワカシー

材料（4人分）		作り方
田芋（茹で）	300g	① ムジ（ずいき）は、筋をとり約3cmも長さに切り、軟らかくゆがく。 ② 田芋は皮をおいて、薄切りにして茹でこぼす。 ③ 茹でた豚肉と戻した干し椎茸を5mm程度の角切りにする。 ④ ③の豚肉・椎茸をしょうゆ・砂糖で下煮する。 ⑤ かまぼこは、5mm程度の角切りにする。 ⑥ 鍋に、ラードを熱し①のずいきを炒め、出し汁を少しづつ入れる。 ⑦ 田芋・豚肉・椎茸・カマボコの順でつぶしながら練りあげる。 ⑧ ⑦に湯がいたグリーンピースと塩を入れ味を調える。
ムジ（ずいき）	200g	
豚ロース	100g	
干し椎茸	2枚	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
かまぼこ	40g	
だし汁	300cc	
ラード	大さじ2	
塩	少々	
グリーンピース	適量	

かんぴょういりちー

材料 (4人分)		作り方
かんぴょう	50g	① かんぴょうは、流水で洗い流す。洗い終わったかんぴょうは、端を合わせ束にして結んでおく。 ② ボウルに①の束ねたかんぴょうを入れ、塩を振りもむ。 ③ ②の塩気落とし、かんぴょうを茹でる、それを水洗いして水気を切り3cm位にカットする。 ④ 三枚肉は、固ゆでして短冊切りにします。戻した椎茸は千切りにする。カマボコは短冊切りにする。 ⑤ 鍋にラードを熱し、三枚肉をジリジリ炒め、油がでてきたら、かんぴょうを炒め、椎茸を加える。砂糖・みりん・酒・だし汁を入れ、かんぴょうが軟らかくなるまで弱火で煮込む。次に醤油・塩を入れ煮込み汁気がなくなってきたら、火を止める。
三枚肉	200g	
カステラカマボコ	80g	
椎茸	3枚	
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ3	
酒	大さじ2	
かつお出し	2カップ	
豚だし		
みりん	大さじ2	
ラード	大さじ3	

なんとうー

材料 (4人分)		作り方
餅粉	500g	① 鍋に砂糖と水を入れ火にかけて溶かし冷やしておき、その中に生姜汁を加えておきます。 ② バットに餅粉を入れ①の砂糖液を加えてその中に味噌・ピーナッツバター・ヒハチを混ぜ、手でよくこねて約30分ねかしておきます。 ③ きれいに洗った月桃の葉の水気をふきとり二枚重ねておきます。 ④ ②のもち生地を再びこねて四等分に分けてから棒状に20cm~25cmぐらいにのばし、月桃の裏面の中央におき手のひらで厚さ1cmぐらいになるように平らにしてピーナッツを2つ割にしたものを3ヶ所に十字に飾っておいてその上から白胡麻をかるくふります。 ⑤ 蒸気の上上がった蒸器に入れ約45分~60分蒸します。 * 途中で差し水を忘れないように確認してください。 * 好みで砂糖の量を調整してください。
砂糖	3カップ	
赤味噌	150g	
ピーナッツバター	大さじ2	
ヒハチ	大さじ1	
生姜汁	大さじ3	
水	1・1/3カップ	
ピーナッツ	24粒	
白胡麻	少量	
月桃の葉	8枚	

中身汁

材料 (4 人分)		作り方
豚の中身	300 g	① 中身はぬらしてたっぷりの小麦粉でもみ洗いを2～3回繰り返します。すべすべになるまでよく洗います。 ② 鍋に油を熱し、①の中身を炒めて湯洗いする。 ③ 別鍋に②の中身とたっぷりの水を入れて煮立て、茹で汁が濁ったら茹でこぼしを何回も行いながら、手でちぎれるようになるまで茹でる。 ④ やわらかくなった③を長さ5～6cm幅8ミリぐらいの短冊に切り、再びたっぷりの熱湯に入れ茹で、ざるに取る。 ⑤ 椎茸は水に戻して中身と同じ長さに薄切りする ⑥ 鍋に分量のだしを入れ煮立て、④の中身と椎茸を入れて塩、醤油で味を整え10分ぐらい弱火で静かに煮立て味をなじませる。 ⑦ 吸い物碗に盛り付けておろし生姜を入れる
小麦粉	適量	
油	大さじ5	
水	適量	
椎茸	4 枚	
豚だし	2 カップ	
かつおだし	3 カップ	
塩	小さじ1	
醤油	適量	

※豚肉の中身＝豚の大腸 小腸 胃

