



食育授業紹介

令和6年12月16日発行
糸満市学校給食センター

糸満給食センターでは、市内の小中学校で栄養士による食育授業を行っています。
今回は兼城中学校の家庭科調理実習での様子です。

献立：ジューシー、イナムドゥチ

◎ジューシー

<材料>

- ・お米 480 g
- ・豚肉 150 g
- ・しいたけ 100 g
- ・人参 100 g
- ・かまぼこ 100 g
- ・万能ねぎ 10 g
- ・かつおだし 500m l
- ・しいたけの
戻し汁 200m l

<作り方>

- ① お米は30分から1時間前に洗ってザルに入れ、水気を取る。
- ② 豚肉は丸ごと茹でて4mm角に切る。
- ③ しいたけは水戻しし、石づきを取って4mm角に切る。
- ④ 人参・かまぼこも4mm角に切る。
- ⑤ 炊飯器に①～④を入れて、混ぜ合わせ、スイッチを入れる。
- ⑥ ねぎを小口切りにする。
- ⑦ 炊き上がったらねぎを入れ、混ぜ合わせてお茶碗に盛る。
- ⑧ 完成♪

香りがとっても良い〜♡
固さや彩りもばっちり！！



切り方当たっているかな〜





包丁は取り扱い注意ですよ～



こぼさない様にゆっくり、ゆっくり♪

献立：ジューシー、イナムドゥチ

◎イナムドゥチ

<材料>

- ・三枚肉 200 g
- ・しいたけ 2枚
- ・こんにゃく 68 g
- ・カステラ
かまぼこ 120 g
- ・豚だし 600ml
- ・かつおだし 600ml
- ・塩 少々

<作り方>

- ① 肉を丸ごと茹でる。
- ② 材料を短冊切りにする。
- ③ 豚だしとかつおだしを混ぜる。
- ④ かまぼこ以外の①～③とみそ 1/2 を入れ煮る。
- ⑤ 煮えたら残りのみそとかまぼこを入れて煮る。
- ⑥ とろみが出てきたら完成♪



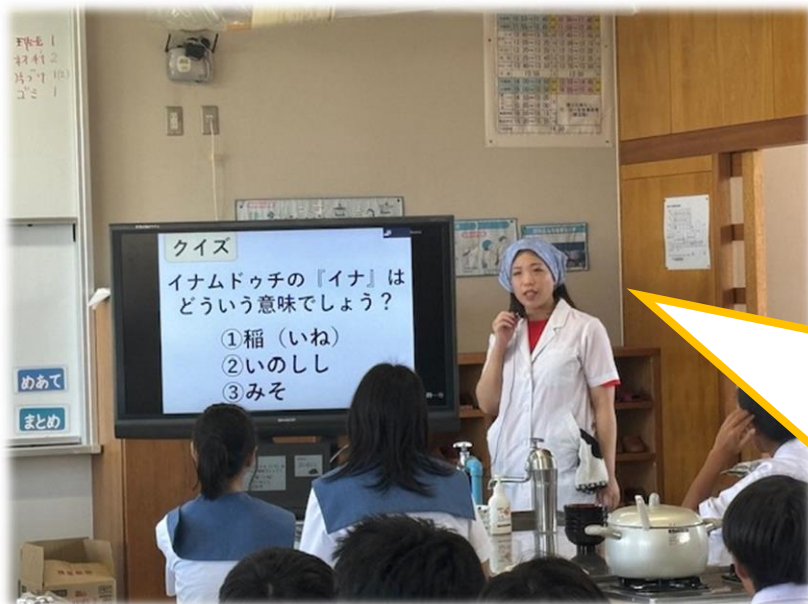
切り方にもコツがあるんだね！

とっても美味しくて、何回もおかわりしました！！
形もそろっていて、見た目も good！！この日の給食
もイナムドゥチ！比べてみて、どうだったかな～？



<栄養士からの講話>～沖縄の郷土料理について～

沖縄の郷土料理の中には「宮廷料理」と言って、王様などの高い位の人が食べていた料理もあり、現在まで受け継がれています。その中でも、「イナムドゥチ」の名前の意味や、郷土料理には豚肉と昆布を多く使用していること、豚肉は「鳴き声以外は全て食べる」と言われるほど無駄なく食べられている事等について伝えました。これからは郷土料理を将来へ継承していくために、私たちが郷土料理の意味や味、調理方法を知って普段の料理に取り入れていくことが大切です。



イナ→「いのしし」ムドゥチ→「もどき」という意味で、昔は本当に猪の肉で作られていたんですよ！

「イナムドゥチ味噌」は県外では「甘口白味噌」と言われています。味噌汁は味噌の風味を生かすために味噌を入れすぐに沸騰させずに火を消しますが、イナムドゥチはとろみのある汁物なので、しばらく煮るのが特徴です。

栄養士からの講話をしっかりと聞いていて、初めて知ったことにはうなずいたり、「そうなんだ！」と驚きの声が上がっていました。豚肉は鳴き声以外捨てる場所がないと伝えましたが、血まで食べる「血イリチー」には皆さんびっくりしていました。



<生徒の声>

- ・自分で作ったから、とっても美味しかった。
- ・出汁の量とかも心配だったけど、炊飯器を開けた時とってもいい香りがして良かった。
- ・イナムドゥチはとろみを付ける汁物という事をはじめて知った。