



うるま市 食生活改善推進協議会



長寿復活作戦!

~あんだうとうち んかしむどうら~



うるま市食生活改善推進協議会による

うちな〜料理 レシピ集



うるま市食生活改善推進協議会





会長 神田 順子

『長寿復活作戦！うちな～料理レシピ集』の作成にあたって
うるま市食生活改善推進協議会を平成18年に設立し、8年目を
迎えます。平成25年2月に全国平均寿命ランキングが発表され、
これまで女性トップを守ってきた沖縄県は3位に転落。男性も更に
ランクを落とし30位となってしまいました。

この発表を受け、本協議会は市地域活動支援助成事業を活用して『長寿復活作戦！』を計画しました。課題を検討し、全国と
比べて脂質エネルギー比率の高い沖縄県の食生活を改善してい
こうと、'あんだうとちんかしむどら(あぶらを減らして昔に戻ろう)'をテーマに、スキル
アップのための勉強会と、地域での郷土料理教室とミニ健康講話を実施しました。

今回事業を通して、地域での健康づくりに対する本協議会の使命感と、地域の
方々との繋がり大切さを強く感じています。今後も正しい食生活の知識・若い世代
からの好ましい生活習慣の確立について普及・啓発活動に励んで参りたいと思いま
す。最後に、この事業実施にあたり、ボランティアで講師・業務委託を請け負っていた
いただきました医師・市内高等学校関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

目次

『長寿復活作戦！うちな～料理レシピ集』の作成にあたって

1. レシピ集

- 1グループ.....P 1
- 2グループ.....P 2
- 3グループ.....P 3
- 4グループ.....P 4
- 5グループ.....P 5
- 6グループ.....P 6
- 7グループ.....P 7
- 8グループ.....P 8

2. バランスをとるためのポイント.....P 9

3. 三枚肉の脂抜き実験.....P10

4. 行事食・うちな～お菓子のエネルギーと脂質.....P11

5. 料理・食品に含まれる'あぶら'.....P12

6. 事業のあゆみ.....P13

イカと昆布のみそ煮

【材 料 (5人分)】

イカ	600g	A	酒	大さじ1・1/2
昆布	15g		白みそ	大さじ5
ニラ	50g	B	しょうゆ	大さじ1弱
			だし汁	1・1/4カップ
			サラダ油	大さじ3



【作り方】

- (1)イカは両面にかのこに切れ目を入れ、そぎ切りにし、Aの酒と白みその
1/2量で下味をつけておく。
- (2)昆布の幅を3等分し、3～4cmの長さに結び、Bのだし汁少々としょうゆ
で下煮しておく。
- (3)鍋に油を熱して昆布とイカを炒め、残りのだし汁とく練りみそ・みりんを加え、
とろみができるまで煮込む。
- (4)仕上げにニラを加えて完成。

〈練りみその作り方〉

鍋に材料を入れ、弱火で20～30分、なべ底をうごかしながらじっくり練る。

【栄養価(1人分)】

エネルギー 513kcal たんぱく質 34.9g 脂質 13.7g 炭水化物 56.0g
カルシウム 143mg 鉄 4.4mg 食物繊維 6.7g 塩分 12.1g

・・・ワンポイントアドバイス・・・

イカは低脂質でたんぱく質が豊富です。又、コレステロールも豊富ですが、イカに含まれるタウリンにコレステロールを低下させる働きがありますので敬遠しないで食べてほしい食材です。

沖縄料理の定番として食したイカ料理を是非召し上がれ!!



ゴーヤーの和え物



【材料 (5人分)】

ゴーヤー	50g	(合わせ酢)
ひじき	35g	穀物酢 小さじ1
ちくわ	50g	しょうゆ 小さじ1弱
ツナ缶	大さじ2・1/2	砂糖 小さじ1強
玉ねぎ	35g	シークワサー 適量

【作り方】

- (1)ゴーヤー・玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- (2)ひじきは水にもどして湯通しする。
- (3)ちくわは1本を3等分にし、細切りにする。
- (4)すべての材料を、調味料で和える。

【栄養価(1人分)】

エネルギー 26kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.3g 炭水化物 3.5g
 カルシウム 18mg 鉄 0.7mg 食物繊維 0.9g 塩分 0.3g

…ワンポイントアドバイス…

ゴーヤーと言えばチャンプルー。今や日本中に広まったゴーヤー料理ですが、目先を変えて和え物にしてみました。材料は身近にあるものばかり。

ひじきを入れたことで、カルシウムもアップ!!口当たりもさっぱりおいしいですよ♪



イナムドゥッチ風御汁



【材料 (5人分)】

豚肩ロース	250g	〈調味料〉
干し椎茸	3枚	白みそ 45g
冬瓜	200g	穀物酢 小さじ1
切こんにゃく	150g	豚だし 3カップ
玉ねぎ	中1・1/2個	鰹だし 3カップ
カステラ蒲鉾	100g	青ねぎ 1本

【作り方】

- (1)豚肉は丸ごとゆでて、粗熱をとり、鍋ごと冷蔵庫で冷やす。白く固まった脂を取り除き5cmの短冊切りにする。
- (2)切こんにゃくは、熱湯でゆでる。干し椎茸は水で戻し、石づきをとり千切りにする。
- (3)冬瓜は5cm長さの厚切りにする。玉ねぎ1個は5cmのくし切りにし、半分はすりおろしておく。カステラ蒲鉾は5cmの短冊切りにする。
- (4)分量のだし汁に③の玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になったら味噌1/2と冬瓜を加える。
- (5)冬瓜は歯ごたえが残るくらい火を通し、①②を加え煮立ってきたらアクを取り、カステラ蒲鉾を入れ、味見しながら白みそと酢を入れて仕上げる。

【栄養価(1人分)】

エネルギー 183kcal たんぱく質 14.4g 脂質 8.8g 炭水化物 11.3g
 カルシウム 48mg 鉄 1.5mg 食物繊維 2.8g 塩分 1.2g

…ワンポイントアドバイス…

琉球料理を若い人にも手軽に作ってほしくて、本来の猪むどっちをアレンジしました。玉ねぎの二段階使いがポイントです!!玉ねぎは切り方によって味に深みが出るだけでなく、血圧降下作用もありますよ。

是非、うさがみそ〜れ♪



具だくさん汁



【材料 (6人分)】

冬瓜	300g	オクラ	5本
人参	90g	昆布	24g
ごぼう	90g	だし汁	1200cc
しめじ	1パック	薄口しょうゆ	小さじ3
板こんにゃく	120g		
ささみ	5本		

【作り方】

- (1) 冬瓜・人参・こんにゃくは拍子切りにする。
- (2) ごぼうは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- (3) ちくわは1本を3等分にし、細切りにする。
- (4) ささみは湯通し、昆布は小さめに結ぶ。
- (5) おくらは電子レンジ500～600Wで、1分加熱する。
- (6) 鍋に分量のだし汁と①～③の材料を入れ、柔らかく煮込む。
- (7) 材料に火が通ったら、薄口しょうゆで味を調え、おくらを飾る。

【栄養価(1人分)】

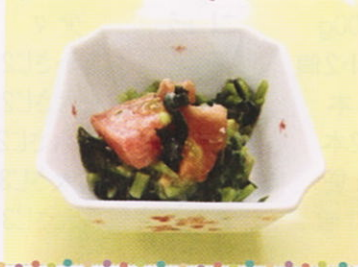
エネルギー 75kcal たんぱく質 9.5g 脂質 0.7g 炭水化物 10.2g
 カルシウム 74mg 鉄 0.7mg 食物繊維 4.8g 塩分 0.9g

…ワンポイントアドバイス…

汁物好きならちな一んちゅ。具だくさんにすることで、野菜たっぷり、栄養バランスもとりにやすいですよ。気軽に、そして身近な食材で調理ができるおすすめの一品です!!



カンダバーとトマトの酢みそ和え



【材料 (5人分)】

カンダバー	200g	〈酢みそ〉	
(カズラ)		白みそ	大さじ3
トマト	中1個	砂糖	大さじ1
油あげ	50g	シークワサー	大さじ2
		(穀物酢)	

【作り方】

- (1) カンダバーは茎と葉に分け、あく抜きをして軽くゆで水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- (2) トマトは湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- (3) 油あげは油抜きをして縦半分に切ったあと3cm幅の拍子切りにする。
- (4) 酢みその材料を合わせ、①②③を和えて器に盛る。

【栄養価(1人分)】

エネルギー 58kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.1g 炭水化物 7.9g
 カルシウム 112mg 鉄 0.8mg 食物繊維 2.4g 塩分 0.4g

…ワンポイントアドバイス…

戦後食糧難の時、沖縄の人たちはカンダバーをよく食べたらしい。食物繊維が豊富で栄養的にも優れたカンダバーをワシテェーならんど～☆



ゴーヤーの肉詰め



【材 料 (6人分)】

合いひき肉	300g	こしょう	少々
玉ねぎ	小2個	油	小さじ2
人参	1本	ケチャップ	大さじ2
ゴーヤー	2本	オイスターソース	大さじ2
しめじ	1袋	片栗粉	大さじ3
卵	1個	みりん	大さじ3

【作り方】

- (1)ゴーヤーは2cmの輪切りにして、中をくりぬく。人参半分、玉ねぎはみじん切りにする。人参半分は付け合せに使うため、薄めの千切りにする。
- (2)みじん切りにした玉ねぎと卵、ひき肉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- (3)2cmに切った、ゴーヤーの切り口に片栗粉をつけておく。
- (4)ゴーヤーに②のひき肉を詰め、両面に片栗粉をまぶす。
- (5)フライパンに油を入れ、ひき肉を詰めたゴーヤーを両面焦げ目がつくまで焼き、500～600Wの電子レンジで2～3分加熱する。
- (6)付け合せのしめじと、人参をみりんとしょうゆで炒める。
- (7)オイスターソースとケチャップを混ぜてタレを作る。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	257kcal	たんぱく質	13.2g	脂質	12.7g	炭水化物	21.2g
カルシウム	41mg	鉄	2.0mg	食物繊維	4.4g	塩分	3.2g

…ワンポイントアドバイス…

夏野菜の王様‘ゴーヤー’は、ビタミンCが豊富で、夏バテ予防によく効きます。

ちょっと苦味のあるゴーヤーですが、肉詰めにすることで、子どもから大人まで食べやすい一品になりました。

どうぞご賞味あれ♪



冬瓜のもずく野菜あんかけ



【材 料 (5人分)】

冬瓜	500g	生しいたけ	3枚
もずく	80g	えのきだけ	1パック
人参	10g	しょうが	15g
オクラ	2本	塩	小さじ1・1/3
水	400cc	こしょう	少々
コンソメ	1個		

【作り方】

- (1)もずくは塩抜きし、細かく切る。
冬瓜は5cm位の角切りにし、塩を振っておく。
しいたけは薄く千切り、えのきだけは石づきを切り落とし、3等分長さに切る。
人参は千切り、しょうがはみじん切り、オクラは塩ゆでして5mm幅の小口切りにする。
- (2)鍋に分量の水とコンソメを入れ、塩を洗い流した冬瓜を加え、柔らかくなるまで煮て器に移しておく。
- (3)②の煮汁に人参、しいたけ、えのきだけを入れて煮る。ひと煮立ちしたら、もずくとしょうがを加え、塩・こしょうで味を調える。
- (4)②の器に盛った冬瓜に③をかけてオクラを飾る。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	33kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	0.3g	炭水化物	7.4g
カルシウム	31mg	鉄	0.5mg	食物繊維	3.3g	塩分	2.4g

…ワンポイントアドバイス…

沖縄県は冬瓜の生産量が全国一!手に入りやすい夏野菜としておなじみです。又、たんぱくな味ですが、もずくあんをかけることによって、ヘルシーで食べごたえのある副菜に仕上がりました。生姜の風味も効いていて食欲をそそりますよ♪



ゴーヤーの白和え



【材 料 (5人分)】
 ゴーヤー 正味150g
 塩 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1・1/3
 沖縄豆腐 1/5丁(180g)
 当たりゴマ 5g(ゴマを軽く炒って播ったもの)
 砂糖 小さじ1・1/2
 ピーナッツバター 小さじ1/2



【作り方】

- (1) ゴーヤーは、縦2つ割りにしてスプーンでワタと種を取り、薄切りにした後湯通しして塩ひとつまみをふりかけておく。
- (2) 豆腐は布巾に包んで固く絞り、ポリ袋に入れてつぶし、砂糖・ピーナッツバター・塩・しょうゆを加えて、よく播り混ぜ、和え衣を作る。
- (3) ①のゴーヤーを②で和える。
- (4) ③を小鉢に盛り、当たりゴマをふりかける。

【栄養価(1人分)】

エネルギー 58kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.3g 炭水化物 3.3g
 カルシウム 59mg 鉄 0.8mg 食物繊維 1.1g 塩分 0.8g

…ワンポイントアドバイス…

沖縄野菜の代表「ゴーヤー」は、ちゃんぶるーが代表的ですが「あんだうち」をテーマに、沖縄豆腐を使い白和えにしました。ゴーヤーはビタミンCが豊富で風邪予防・疲労回復・肌荒れ等に効果があります。苦味成分は胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があるそうです。



バランスをとるためのポイント

其の壱. 一汁三菜を心がけるべし

一汁三菜とは、「主食のご飯」+「汁物」+「3種類のおかず」のことです。「菜」は、おかずという意味で、ご飯と漬け物は数えません。一般的に、「ご飯」「汁物」「漬け物」と「主菜」1品、「副菜」2品から成り立っています。下記の組合せ例は汁物にたんぱく質が豊富に含まれているため「主菜」として数えます。

其の貳. 「白・赤・緑・黄・黒」5色を使うと尚長寿

食材の持つ「白・赤・緑・黄・黒」の5色の彩りを考えての食卓も栄養バランスがよいです。見た目にもきれいで、味覚とともに視覚で味わえます。

其の参. 地産地消を心がけるべし

「地元で生産されたものを地元で消費する」。旬の食材は鮮度がいだけでなく、その季節に必要な栄養素を多く含んでいます。

組合せ例



1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
麦ご飯	212Kcal	3.7g	0.6g	0	0.9g
猪ムドゥチ風御汁	183Kcal	14.4g	8.8g	1.2g	2.8g
冬瓜のモズクや野菜あんかけ	33Kcal	1.7g	0.3g	2.4g	3.3g
カンダパーとトマトの酢みそ和え	75Kcal	4.7g	3.0g	0.4g	2.6g
温州みかん	20Kcal	0.3g	0	0	0.2g
合計	523Kcal	24.8g	12.7g	4.0g	9.8g
理想	600Kcal	22.5g	16.7g	3.0g	18g/日

三枚肉の脂抜き実験!!



うちな〜料理でも出番の多い'豚肉'。その中でも脂身の多い三枚肉(バラ肉)の脂抜き実験をしました☆

★三枚肉100gと500gを同じ時間ゆでると100gの方がより多く脂が抜けました!



★焼く調理とゆでる調理ではどっち?

↓
ゆでる方がより多く脂が抜けました!

★おから入りの水でゆでると脂を吸着してくれるっていうけどどうなんだろう?
水と、おから入りの水でゆでる実験では水でゆでる方がより多く脂が抜けました!

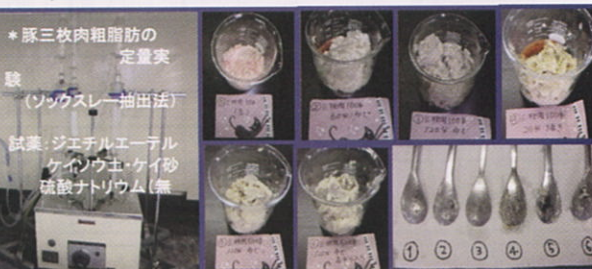


★実験結果考察★

三枚肉の下処理は、

- ①なるべく小さくしてゆでる方が脂がよく抜ける!
- ②脂質が一番多く残ったのは'焼く'調理だった。今回は空焼きでしたが、植物油で肉を焼くと、肉の動物性脂肪がより外に溶け出るかもしれない。
- ③おからでゆでたものは、おからに含まれる脂質が肉に吸着してしまった可能性もあることから、再現性を確認するために継続して実験を行うことが必要!

★今回の脂抜き実験に関する食品成分分析は、うるま市中部農林高等学校食品科学科の先生・生徒さんにご協力いただきました! ありがとうございます!



行事食・うちな〜お菓子のエネルギーと脂質

重詰料理

沖縄には清明祭・旧盆・彼岸・法事など数多くの行事があります。行事料理はエネルギーやたんぱく質・塩分の摂りすぎに気をつけ、栄養のバランスを考えて食べましょう。



お菓子

見た目以上に高カロリーなお菓子もあります。食べる時には100kcal前後に抑えましょう。



資料:『食べてちや〜がんじゅー沖縄の健康食』日本糖尿病協会沖縄県養士

料理・食品に含まれる‘あぶら’

*沖縄そばの場合



食品	脂質の量	食品重量の 0%が脂質
沖縄そば めん 250g	12.5g	5.0%
三枚肉 2切れ 80g	43g	53.0%
かまぼこ 2切れ 60g	2g	4.0%
紅ショウガ、ねぎ	0g	0%
だし(かつお、ぶた)250g	0.5g	0.002%

脂質の量の合計
58.0g
約大さじ5杯分

*うちな一弁当の場合 (ポーク卵弁当)



ごはん 240g	エビフライ30g
たくわん 2枚	タルタルソース
鶏のから揚げ 1個 30g	卵焼き 50g
ポーク 1枚30g	ポテトサラダ
	野菜炒め(人参、いんげん)

863kcal
脂質の量の合計
39.6g
約大さじ3と1/3

*簡単な和定食の場



分量	脂質の量	脂質の割合
ごはん 200g	0.6g	0.3%
焼魚1切れ 70g	4.2g	6%
みそ汁(野菜中心) 1杯	0.8g	0.75%
トマトのサラダ 100g	0.1g	0.2%

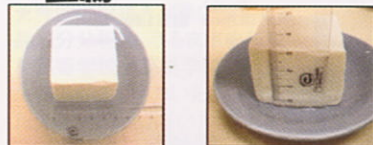
脂質の量の合計
5.7g
約大さじ1/2杯

*ツナ



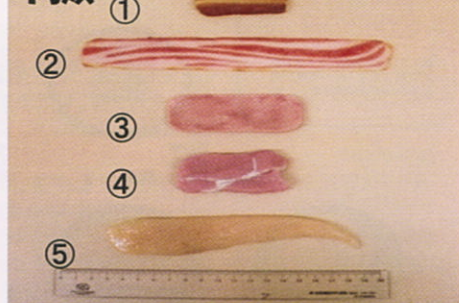
食品	カロリー	脂質	タンパク質
① ツナ (油漬) 1缶 80g	240kcal	20.5g	13.8g
② ツナ (野菜スープ漬) 1缶 80g	113kcal	4.8g	17.4g

*豆腐



食品	カロリー	脂質	タンパク質
① 沖縄豆腐 100g	106kcal	7.2g	9.1g
② 絹ごし豆腐 100g	56kcal	3g	4.9g

*肉類



食品	カロリー	脂質	タンパク質
① 三枚肉 (1枚30g)	144kcal	12.0g	5.3g
② ベーコン (1枚20g)	81kcal	7.8g	2.6g
③ ポーク (1切れ30g)	87kcal	7.2g	4.2g
④ 豚ロース (30g)	79kcal	5.8g	5.7g
⑤ 鶏ささみ (1本 30g)	32kcal	0.2g	6.9g

事業のあゆみ

