

給食 郷土料理 沖縄県 7月14日（金）実施

沖縄県は、日本の最南端に弓なりにならぶ島々で構成され、最大の沖縄本島を中心として、沖縄諸島、宮古諸島もあります。ほとんどの島はよく発達したサンゴ礁をもち、サンゴのかけらによってできた海岸の砂は真っ白な色をしています。黒潮が近くを流れるため、年平均気温20℃の亜熱帯性気候で、パイナップルとサトウキビ、ニガウリなど独特な農産物が多く作られ、近年は洋ランやキクなどの花、マンゴーなどの果実、野菜などの栽培もさかんです。また、全国1位の水揚げ高を誇る養殖もずくのほか、まぐろやかじきを中心に水産業もさかんです。サンゴ礁で行われる漁業では、イラブチャーやグルクンといった他地域ではあまりみられない魚もとれます。

また、沖縄県にはイリオモテヤマネコやヤンバルクイナなどに代表される珍しい動物が多く生息しています。

ランキング上位の農水産物

にがうり（ゴーヤ）・パイナップル

さとうきび・もずく・やぎ

〈にがうり〉

旬6～9月

熱帯アジアが原産。沖縄ではゴーヤと呼ばれており、近年全国的に出回るようになりました。

薄切りにして炒め物などにします。

～ご当地人気料理～

沖縄そば チャンプルー タコライス

サーターアンダギー



今日の献立：クファジュウシィ 牛乳 ゴーヤチャンプルー

アーサー汁 サーターアンダギー

▼ クファジュウシィ

豚肉や野菜を具に入れ、豚骨スープで炊き込んだ沖縄風炊き込みごはんです。ほどよい脂気で、つやよく仕上がります。祝い料理にも出されます。

▼ ゴーヤチャンプルー

夏野菜の王者といわれているゴーヤ（ニガウリ）と豆腐の炒め物で、一番親しまれているチャンプルーです。ゴーヤはビタミンに富み、苦みは食欲を刺激するといわれています。チャンプルーは沖縄の木綿豆腐と季節の野菜を炒め合わせた、料理のことです。

▼ アーサー汁

アーサーはひとえ草のことで、沖縄の海で採れる緑色の海草です。豚骨を使う汁物の多い中で、これは、鰹だしで作るあっさりした料理で、磯の香となめらかな口当りは食欲をそそってくれます。

▼ サーターアンダギー

サーターアンダギーの「サーター」は砂糖、「アンダギー」は揚げ物という意味で、沖縄風ドーナツとして親しまれています。