

# 沖永良部島の郷土料理を学ぶ

## 島料理レシピ集



### パパイヤのサラダ

#### 材料 [4人分]

パパイヤ*・・・	150g
にんじん*・・・	30g
好みのドレッシング・・・	適量



酵素たっぷりの美容サラダ♪

#### 作り方

1. パパイヤと人参を千切りスライサーで、細かく切りしばらく水にさらす。
  2. あく抜きができたならざるに移し、水気を切って器に盛る。
  3. お好みのドレッシングをかける。
- ※人参の色が移るので水にさらす時は別々につけた方が良い。

パパイヤのアクで手荒れを  
してしまうのでビニール手袋の  
使用がおすすめ！



\*にんじん

島の方言：みんいぬ



\*パパイヤ

島の方言：まんじょうい



沖永良部では、法事の後半で  
「あしじぬ」と呼ばれる食事を食べます。  
「むんにゃ」もその1品。



その他の郷土料理をPickup! 田芋もちの賞味期限は1日！幻の郷土菓子



### 田芋（たーにうむ・たりうむ）料理

田芋の茎は「むじ」と呼ばれ「むじ炒め」が各家庭で食べられています。  
郷土菓子「田芋もち（たりむむっちー）」は、芋の部分を煮て潰し手のひら  
サイズに丸めて黒砂糖をまぶして作ります。よく旧正月に食べられています。



### ニンニク（ひる）の葉料理

ニンニクの葉の部分の炒め物を「ひるあぎ」と呼びます。  
人参や豚肉、島かまぼこなどの具材と一緒に炒める家庭料理です。

（公財）日本離島センターの離島人材育成基金助成事業による助成を受けています。



お出汁の味が染みてトロトロ!

## 冬瓜の煮物

### 材料 [4人分]

冬瓜*	600g
厚揚げ	1枚
コンニャク	1枚
キクラゲ*	8枚
手羽元	4本
<調味料>	
白だし	大さじ6
みりん	大さじ3
かつお節	15g
砂糖	大さじ2
塩	少々
水	4カップ(800cc)

### 下処理

1. 手羽元は、鍋に水を入れ沸騰させながらアクを取る。
2. コンニャクは、一口大に切り塩でもんで少し置いてから、沸騰したお湯をかける。

### 作り方

1. 水を沸騰させ、かつお節を入れて再沸騰したら火を止めて2〜3分置いてこす。
  2. 冬瓜は皮を剥き、大き目に切る。
  3. 冬瓜とキクラゲ、2カップの出汁を鍋に入れ火にかける。
  4. 煮込んだら白だし大さじ3、みりん大さじ2を入れて弱火で煮る。
  5. 下処理した手羽元とコンニャクと厚揚げも一口大に切って、2カップの出汁を入れた鍋に白だし大さじ3、みりん大さじ1、砂糖大さじ2を入れ火にかける。
- ※冬瓜は、保存がきくので収穫した大きな冬瓜は倉庫に置いて、葉物野菜がない夏場〜冬まで使うことができる。
- ※冬瓜と手羽元とキクラゲ、コンニャクに味をしかりつけたい場合は、別々の鍋に出汁と具材を入れ、調理する。

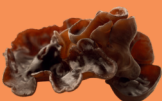
\*冬瓜(とうがん)

島の方言: しーぶい



\*キクラゲ

島の方言: みみぐい



### 冬瓜の切り方

1. 冬瓜を1/4にカットし縦半分に切る
2. スプーンで種とわたを除く
3. ピーラーを使って皮をむく。皮の翡翠色が実に残る程度に薄くむくこと。



磯の香り引き立つ!

## あおさ汁

### 材料 [4人分]

アオサ	6g
豆腐	半丁
ネギ	3本
<調味料>	
白だし	大さじ2
みりん	大さじ1
かつお節	10g
水	700cc

### 作り方

1. アオサは水で戻して水気を切りネギを千切りにし、お椀に一人分ずつ入れる。
2. 鍋に水700ccを入れて沸騰させ、かつお節を入れて再沸騰したら火を止めて、2〜3分置いてザルでこす。
3. 豆腐は1cm角に切っておく。
4. 2で取った出汁に白だし、みりん、豆腐を入れて沸騰したらお椀に入れる。

## 和え物 (むんにゃ)

### 材料 [4人分]

かぶ菜	80g
白菜	100g
きゅうり	半分
中華イカ	30g
こま	少々
<調味料>	
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
だし	少々

### 作り方

1. 白菜は1cm幅に切り、かぶ菜は細かく切り、きゅうりは千切りに切って一掴みの塩でもみ、しばらく置いて水気を絞ってボールに入れる。
2. 中華イカとこまを入れ、みりん、砂糖、だしを入れて混ぜる。



島の行事で必ず出てくる一品!