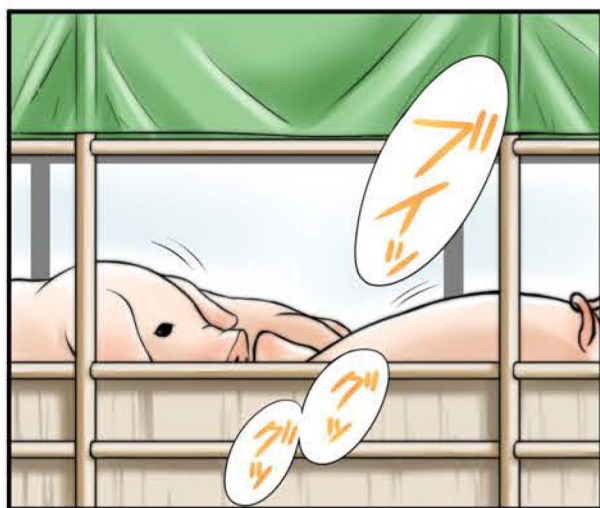


ちやうしょくいく
かでな町食育まんが③

ぶた へん
～ウワー(豚)編～

ソーキ汁
レシピ付き







『ソーグワチ
ウワー』?

この時期に
豚を見る
『ソーグワチウワー』
(正月豚)を
思い出さあ



豚がトラックで
運ばれてる

おお



着いたー

昔の正月は
ごちそうが食べられるって
すごく喜んでたの

でも
そういう時じゃないと
豚肉も食べられなかった
からねえ



昔はね
いもが普及したおかげで
養豚が盛んになって

各家庭で
豚を育てたの

正月の1カ月前には
ウワークルシビーと
いって育てた豚を
ごちそうにするため
つぶしたわけさあ

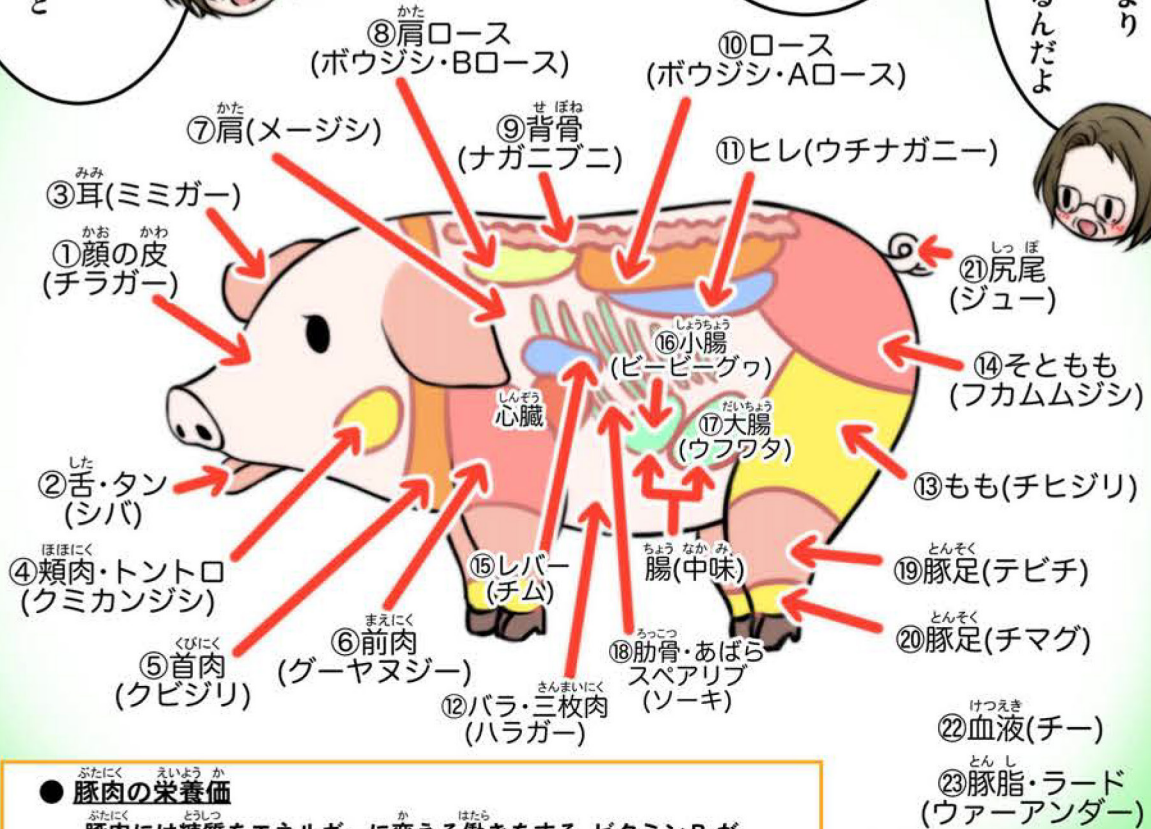
えー...
かわいそう



おきなわ独特の
呼び方も
覚えておくと
いいさあ

うわあ！
あたるんだね

おきなわ
沖縄ではほんど
細かく部位が
分けられているんだよ



● 豚肉の栄養価

豚肉には糖質をエネルギーに変える働きをする、ビタミンB₁が牛肉や鶏肉の5～10倍含まれており、疲労回復にも役立ちます。

できたー

うん！

家に帰って
クワツチー
（ごちそう）作りに
かかるうか

さっ



むかしいま
しょうがつ
昔も今も
正月はごちそうが
食べられる
特別な日さあ



お父さん!

ひよこ

おお
すごい
ごちそうだなあ



マルチャジシ
(まな板にのせた豚肉)

おばあちゃんが
健康太くらしいの
年の時にはね

しょうがつ
正月用につぶした豚の
ボウチン(ロースの塊肉)を
まな板に乗せて
『マルチャジシ』(まな板肉)と
いったわね

それを父が切り分けて
子どもたちに
食べさせてくれたの

それを食^たべると
ひとつ年をとるって
ことだね

しょうがつ
正月は豚肉を
食^たべたいだけ食^たべられる
特別な日だったさあ

ソーグワクワツチーを
全種類食べたら
一,〇〇〇kcalは超えるそうよ

でも年に一度くらいのも
のだったからね
本当に楽しみだったさ

ええっ

※せいじん だんせい いちにち
成人男性が一日に
必要なカロリーの
約半分も!?



※1日に必要とされるエネルギー量の目安は、成人男性2,300±400kcal、成人女性1,800±250kcalです。

ケ
(ハレの日以外の
普段の日常の日)

ふだんぎ
普段着

いも

ゆしどうふ

じゅーしー

らっきょう

ハレ
(節日・折目。お祭りや
年中行事などの特別な日)

ぎ
ハレ着

さけ
お酒

まめ
豆ごはん

クワツチー

昔はハレとケの
メリハリがあつたから
よかつたのよ

いまでは日常でも
このくらいのカ
ロリーを食たべ
ていいかい?

⑥



うんどう
不足も
あるしなあ…

よし！
としあ
年明けから
ダイエットだ！！

ダイエットって
何するの？

そうだなあ
早朝
ウォーキングとか

ひじやがわゆうほどう
比謝川遊歩道で
始めようかな

僕も
一緒に
行く！

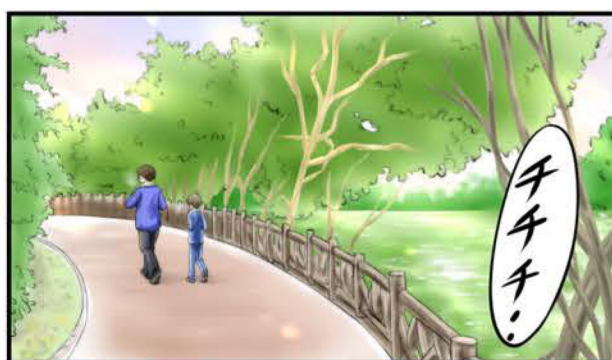
あと
市販の弁当だと
ごちそうみたいな
ものだから

かあ
母さんに
てづく
手作り弁当を
お願いしたいん
だけど…

まかせて！

わたし
私も
お父さんの
ダイエットに
協力するから

きゅうかんび
休肝日も
作ってね！







じる ソーキ汁レシピ



ざいりょう にんぶん 材料(5人分)

ぶた 豚ソーキ
ほね (骨つきあばら肉) 800g



こんぶ かん 昆布(乾) 50g



だいこん 大根 600g



にんじん 200g



みず 水 10カップ



しお 塩 小さじ1と1/2



みそ おお 大さじ2
あじ (味をみながら調整)



※ソーキ汁の作り方や分量は家庭によって異なります。おばあちゃん、お母さんにも聞いてみてください。

①ソーキをお湯に入れ、^{ふつとう}沸騰し
アクが出てきたらゆでこぼし、^{みず}水で
血や汚れをきれいに洗う。



②大根は^{だいこん}大ぶりに切り、^{おお}昆布は^き水で戻し
^{こんぶ}結び昆布にする。^{にんじん}にんじんは^{もど}1cm厚さ
のななめ切りにする。



③ソーキと分量の水を鍋に入れて^{ふつとう}強火にかけ、沸騰してきたらアクをとり^{よわび}弱火に
する。煮立てないように1時間ほど煮る。



アクと油を丁寧にとるのがコツだよ

④ソーキがある程度^{ていど}やわらかくなったら
大根、^{だいこん}にんじん、^{こんぶ}昆布を入れ^{しお}塩を加える。
さらに30分ほど煮る。^{みそ}みそで味付けて
できあがり。



おかし
時間
を分
け
て
煮
て
く
だ
さ
い



かんせい
完成!



かで なちようやくば ちょうみんほけんか
嘉手納町役場 町民保険課

〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588番地 TEL: 098-956-1111(内線155)
ホームページアドレス <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>

制作: Produce & Direction
有限会社 インターフェース