



# 家庭料理大集合









## 島野菜の和え物

### 材料

島にがな、ポリプリン(フンタージュウ)、ツルムラサキ(ウンナンソウ)

### 作り方

自然の野菜をナマリ節、島みそで和えました。



## 切り干し大根の炒め物

### 材料

大根、豚肉(適量)、粉ヒハツ

### 作り方

大根を柔らかくなるまで煮る。その後豚肉を入れてさらに炒める。豚肉に火が通ったら味を適当につける。

食べきれずに残った大根を薄く切って天日干しにする。  
おばあ手作りの保存食です。



## マグロとアーサの木の葉焼き

### 材料

マグロ、アーサ、人参、玉ねぎ、シソ

### 作り方

人参、玉ねぎを炒め、アーサ、マグロを加えて調味料を入れ、シソの上に置き、ホットプレートで焼く。

海の幸マグロとアーサ、集会や来客に喜んでもらえる一品です。



## 冬瓜となまり節のサラダ

### 材料

冬瓜、なまり節

昔、お父さん達は畑仕事の後、冬瓜をサーツと切ってさば缶と和えたりしておつまみにしていました。  
なまり節で和えると美味しいです。





## グルクンのから揚げ

### 材料

グルクン、塩少々、サラダ油、小麦粉

### 作り方

グルクンを捌いて、塩をふり、小麦粉をまぶして油で揚げる。

アギヤー漁を生業にする家に嫁いで35年、料理に自信はないがグルクンのから揚げには少し自信あり。



## グルクンのレモングラス蒸し

### 材料

グルクン、レモングラス、ネギ

### 作り方

グルクンを捌き塩をふる。

お腹にレモングラス、ネギを詰め込み蒸し焼きにする。

昨年の枝元なほみ先生の料理ショーより伝授、実践してみました！！





## おやじの海

### 材料

カツオ、グルクン、島ダコ、米18合、ネギ、大葉  
調味料(料理酒、きびなごだし汁)

### 作り方

材料を一緒に炊く。(グルクンはから揚げにした後に身をほぐして散らす)

一本釣りの鰹、追い込み漁のグルクン、素潜り漁の島ダコ、おやじ達自慢の海の幸を炊き込みご飯でコラボしました。



## グルクンアース

### 材料

グルクン、塩

### 作り方

小さめのグルクンを捌いて切り込みを入れ塩漬けにする。

未利用のグルクンを塩漬けにし、夏の畑仕事の後や夕方の酒のつまみに最適！！





## カツオジュウブニ(魚尾)のから揚げ

### 材料

カツオ尾、塩、にんにく、小麦粉、片栗粉(少々)、揚げ油

### 作り方

- ①カツオの尾を塩、にんにくをつけ半日～一日つけておく。
- ②①を小麦粉と片栗粉(少々)をまぶし、油で揚げる。



## パパイヤとナマリのサラダ

### 材料

パパイヤ、ナマリ、にんにく、ごま油、ナンプラー、シークワサー、

### 作り方

青パパイヤをシリシリする。ナマリをほぐして、にんにくのみじん切り、ごま油、ナンプラー、シークワサーのしぼり汁で混ぜる。

昨年の枝元先生の料理ショーより伝授、実践してみました。





## 手作りゆし豆腐

### 材料

大豆、海水、かつお味噌、

### 作り方

大豆を水につけ、ミキサーで攪拌、袋に入れ絞り弱火で煮詰め海水を入れて出来上がり。

添加物が入っていません。我が家の定番として作っています。  
大豆を原料にして白くて柔らかくおいしいと来客に喜ばれています。



## おからのヘルシーナゲット風

### 材料

おから、人参、オクラ、ヒハツの葉、カボチャ、片栗粉

毎日手作り豆乳を飲んでいるおばさんからいただくおから。美味し  
いけど少し飽きたときは、ナゲット風にして食べます。島の野菜もた  
くさん入れてヘルシーに。





## 黒小豆のごはん

### 材料

伊良部産黒小豆、米

昔から大事に守ってきた伊良部島の黒小豆のごはんは、祝の席には欠かせません。おばあ達から受け継いできた黒小豆はずっと大事に育てていきたいものです。

## ノビルどっさり油みそ

### 材料

豚肉、ノビル、みそ、砂糖

伊良部の野原のあちこちで春のプレゼントは、美味しいノビル。ふりかけがなかった頃は一番のごはんのお友でした。



## シークワサーと紅しょうがの大根巻き

### 材料

大根、シークワサー、紅しょうが、昆布、ミツカン酢

庭にたくさん実がつくシークワサー、ビタミンたっぷりでジュースにしても美味しいですが、皮も全部使い切りたいので漬物にしてみました





## 伊良部ポリポリ

### 材料

伊良部そば1/5袋、春巻きの皮5枚、きびなご(小)2カップ、ピーナッツ1カップ、にんにく4片

### 作り方

伊良部そばは5cm位に切っておく。春巻きの皮は一枚ずつ高温で揚げて割る。きびなご、ピーナッツは素揚げする。にんにくは薄くスライスして芯をとり素揚げする。温かいうちに塩をまぶす。

食べ始めるとなかなかやめられません。ビールのつまみとしてもOK!



## 切干しとカラフル島野菜の煮物

### 材料

切干し大根、人参、枝豆、こんにゃく、きくらげ

切り干し大根が主役の煮物を少し気どって変身させてみました。伊良部の人参、枝豆、コーンを入れて、こんにゃくときくらげで歯ごたえを出して煮込みました。





## お赤飯(小豆ご飯)

### 材料

黒小豆、米

### 作り方

白米と茹でた黒小豆を一緒に炊く。

お祝い事や行事(旧正月、十六日)などに作ることが多い。



## かぼちゃ混ぜご飯

### 材料

カボチャ、ご飯

### 作り方

下茹でしたカボチャをごはんと混ぜる。





## 島ダコの島らっきょう炒め

### 材料

島ダコ、島らっきょう

### 作り方

茹でた島ダコと島らっきょうを島味噌で炒める。

お父さんがとったタコをお母さんが調理したものです。  
島らっきょうのシャキシャキ感とこの海の幸のにおいが  
絶品です。



## パパヤとヌージューのみそ煮

### 材料(5人前)

青パパイヤ1個、ヌージュー（戻したもの200g）、鰹節20g、  
黒小豆100g

### 作り方

豆を茹でた煮汁にぶつ切りにした青パパイヤを入れ煮込む。ある程度柔らかくなってきたら島味噌とかつおぶし、茹でた豆を入れて味を調えながら煮込む。最後にヌージューを入れ混ぜて、しばらくして火を止める。

嫁いできた頃、料理の出来ない私に作ってくれた懐かしい料理。何回も作ってもらっているうちに見よう見まねで覚えていた料理の一つです。





## なびばんびん(平焼き)

### 材料

マグロ、ニガナ、ネギ、(分量は人数によって……)

### 作り方

小麦粉に材料を混ぜてフライパンで両面焼く。

何か食べたいなと思うときは平焼きにしようかな…  
今でも懐かしい味です。



## あいずら

### 材料

海のほうれん草適量、ごまだれ適量 (市販)

### 作り方

海のほうれん草を茹でる。

季節の野草でお年寄りに喜んでもらい嬉しいです。





## ゴーヤとナマリ炒め

### 材料

ナマリ節、ゴーヤ

### 作り方

ゴーヤとナマリを炒め、塩だけで味付けする。

旬のゴーヤと地元のナマリ、食べれば元気ハツラツ、健康のもと！！



## 自家製冬瓜と人参入りのソーキ汁

### 材料

ソーキ、冬瓜、人参、昆布、ネギ

### 作り方

ソーキをあくを取りながら30～40分程茹で、その後人参、冬瓜の順で入れ、みそで味付けする。

家族で冬の寒い時や祝い事があるとき皆でゆんたくしながらフーフーして食べるのが一番です。





## ソーメンチャンプルー

### 材料

ピーマン、人参、玉ねぎ、さば缶詰、カイワレ大根、ソーメン

### 作り方

ピーマン、人参、玉ねぎを炒め、茹でたソーメンとさば缶詰と和える。盛り付けた後、カイワレ大根を散らす。

畑作業の後や来客時に作ります。



## もずくの天ぷら

### 材料

もずく、人参、玉ねぎ、てんぷら粉

### 作り方

食材全部をミックスして作りました。

海で採れたものです。

体に良いと思いつくりました。





## マグロの味噌あんかけ

### 材料

みそ(赤みそ+白みそ)100g、みりん、酒、砂糖、七味少々、トマト

枝元先生の前回の料理教室をヒントに初めて作ってみました。



## ちゃんきむね

### 材料

豆腐100g、昆布20g、豚肉50g、小麦粉30g、もち粉30g、黒小豆50g

### 作り方

豆腐は厚切りで揚げる。小麦粉と塩コショウで天ぷらをつくる。下茹でした豚肉を幅2cm位に切り、結んでおいた昆布と一緒に砂糖、酒、しょうゆで煮つける。もち米を固めにこねて沸騰したお湯に入れて茹でてとりだしたら冷まして、前もって茹でて冷ましておいた黒小豆をまぶす。月桃の茎にさして出来上がり！！

昔、子供の頃スラブ打ち(棟上げ式)の時、必ずといっていいほど出されたごちそう、大人と一緒にそこへ行き、もらって食べるのが楽しみでした。今回は月桃の茎にさしてみました。





## パパイヤフルーツ

### 材料

パイナップル缶詰、フルーツ缶詰、青パパイヤ

### 作り方

生パパイヤを茹でて、パイナップル、フルーツ缶と混ぜる。

煮ても、味噌汁にしても良いパパイヤをデザート風にして子供たちのおやつに！！



## ターツームーツー

### 材料

煮豆1カップ~2カップ、水1.5~1.8ℓ、黒糖、生姜糖各1袋  
芋くず300g

### 作り方

煮豆、黒糖、生姜糖、水1.5ℓを鍋に入れ沸騰させ弱火にし  
水溶き芋くずで固める。

お祝い事がみんなにくっつくよう幸せが広がるように！と昔から祝い時に作ったようです。





## シーヌイ

### 材料

### 作り方

イモの皮を剥き、イモを茹で、茹でてある豆と一緒につぶし、型に入れて固める。

イモは伊良部島の主食の源でしたので、豆を入れたり、そのまま食してみたりと大事なものでした。改めて再現してみました。



## ぜんざい

### 材料

青豆300g、黒糖1/2袋、もち米、

### 作り方

豆を1時間位炊いて、黒糖を入れ、もち米で団子を作って出来上がりです。

食事が取れない時でもこの青豆のぜんざいを食べて元気になれるように！





## 伊良部もち

### 材料

黒小豆、砂糖、もち粉、きな粉

### 作り方

茹でた黒小豆をミキサーで潰し、もち粉、砂糖と混ぜて蒸す。  
冷めて切る前にきな粉をまぶす。食べやすい大きさに切る。



## 黒糖てんぷら

### 材料

黒糖(粉)、カボチャ、卵、小麦粉

### 作り方

カボチャが温かいうちに黒糖に混ぜ、卵、重曹、酢、小麦粉と混ぜて揚げる。

お祝い事や地域の行事等に欠かせない一品。身近にある植物、アダンの葉で器、コースターを作りました。





## 黒糖蒸しパン (アフ)

### 材料

強力粉1kg、牛乳800cc、粉黒糖900g（600ccのお湯でとかしておき）、重曹30g

### 作り方

材料を混ぜ合わせて2時間ほど寝かせておき、カップに入れ15分位蒸す。

祝い事がある時は、どの家庭でも必ずといっていいくらいにテーブルにある品です。



## かぼちゃプリン

### 材料

かぼちゃ300g、牛乳300ml、砂糖20g、粉ゼラチン5g

### 作り方

かぼちゃをレンジで柔らかくする（600w6分）かぼちゃ、牛乳をミキサーにかける。鍋に移し、軽く沸騰するまで弱火で温ため、砂糖、粉ゼラチンを入れよくかき混ぜる。冷ましてから型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

煮物にすると、子供が食べないのでスイーツに見ました。





## ヨーグルトケーキ

### 材料

ヨーグルト500g、牛乳200cc、ホイップ200cc、グラニュー糖80g、ゼラチン2~3袋、水60cc

### 作り方

牛乳を温めながらグラニュー糖を入れ、水でふやかしたゼラチンを入れかき混ぜ、ヨーグルト、ホイップを入れてかき混ぜます。型に流し入れ冷蔵庫で冷やし出来上がり！

お祝いや子供たちのイベント、行事のたびに差し入れすると喜んで食べる一品です！



## ピーナッツ団子

### 材料

もち粉、ピーナッツの粉、黒糖

### 作り方

丸めた団子をピーナッツ、黒糖と和えました。

民宿まるよしの用子さんが作った団子をいただいて作ってみました。















