

# 北中城食材と和食

風光明媚な景色と  
長寿で名高い北中城村。

たくさん食材が収穫できるような  
畑が多い地域ではありませんが  
それだけに農業や漁業に携わる人たちは  
丁寧な食材づくりに気を配っています。

和食のレシピづくりで大活躍した  
パッションフルーツも北中城村の特産品。  
一見すると和食に不釣り合いな食材のようでしたが  
酸味と香りをいかしたアイデアが  
次々に湧いてきました。

沖縄料理のアイデアを取り入れたり  
他のフルーツと組み合わせることで  
ユニークな新たな和食の可能性が  
見えてきました。

『普段の料理に活かして、さらに美味しく  
ユニークさも演出できる。』

北中城村の食材は、和食の可能性を拓ける  
立役者でもありました。



北中城村の食材ブランド化推進事業  
発行 北中城村役場企画振興課  
編集 デザイン 株式会社ノース・パルユー社

本レシピに活用した  
島の素材たち

冬瓜

保存性が高く  
肉料理や汁物などに  
最適



豚ソーキ

沖縄の食文化に欠かせない豚肉。  
ソーキとはあばら肉  
(スペアリブ)のこと



葉ネギ

使い勝手の良い葉ネギ。  
料理のわき役ながら  
重宝される野菜の一つ



オクラ

新鮮なうちに食べる  
オクラは格別の美味しさ。  
北中城村内でも  
生産されています



アーサ

沖縄一の収穫量を誇る  
北中城村の特産品。  
知名度No.1



島ニンジン

ニンジンのように  
ゴボウのような島人参。  
方言名はチデークニ







# 本ソーキの パッション フルーツ煮 温野菜添え

材料（4人前）

- 【本ソーキのパッションフルーツ煮】
- 豚ソーキ(600g)
- 水(1800cc)
- 泡盛(200cc)
- 黒酢(大さじ4)
- 粉黒糖(20g)
- みりん(大さじ4)
- 濃口醤油(大さじ4)
- パッションフルーツ(大さじ4)

【ディップソース】

- 豆腐(40g)
- クリームチーズ(20g)
- 【茹で野菜】
- ブロッコリー、島人參
- カリフラワー、オクラ(お好みの量)

下準備

豚ソーキは熱したフライパンにサラダ油を敷いて強火で両面に焼き色をつけておきます。

茹で野菜は食べやすい大きさにカットし、沸騰したお湯に塩を一つまみ入れてお好みのかたさに茹でておきます。



## シェフからのアドバイス

- 豚本ソーキは柔らかくなるよう、しっかり煮込みましょう。
- 煮る際にパッションフルーツを入れるときは、火を入れすぎないことが重要です。



**1** 下準備をした豚本ソーキを水と泡盛、黒酢を入れた鍋で中火で煮込みます。落とし蓋をして炊いて沸騰したら弱火にし、丁寧にお汁を取りながらゆつくりと20分ほど炊きます。

**2** ①に粉黒糖、みりん、濃口醤油を加えてさらに30分程弱火で炊きます。

**3** 煮汁が少なくなったらパッションフルーツを加えてさらに弱火で2〜3分炊いて火を止めます。

**4** 豚本ソーキを炊いた煮汁を70cc程、冷やします。

**5** 島豆腐とクリームチーズを裏ごしにかけて、冷やした④の煮汁と合わせディップソースにします。

**6** 器に本ソーキと茹で野菜を彩りよく盛り、ディップソースを添えれば出来あがり！



# フルーツチラシ寿司



材料(4人前)

- 【すし酢】
- 酢(250cc)
- きび糖(200g)
- 塩(50g)
- だし昆布(3cm角1枚)
- 【酢飯(シャリ)】
- 米(2合)
- すし酢(100cc)
- パッションフルーツ(50g)
- 【具材】
- ハンダマ(7〜8枚)
- パイシ(1/8個)
- オレンジ(1/2個)
- キウイフルーツ(1/2個)
- グレープフルーツ(1/2個)
- スモークサーモン(4枚)
- サラダチキン(100g)
- 結のエビ(4尾)

【タレ】  
パッションフルーツ(大きじこ)  
濃口醤油(大きじこ)

下準備

- 酢 250cc
- きび糖 200g
- 塩 50g
- だし昆布 3cm角1枚を鍋に入れて、きび糖と塩が溶けるまで、火にかけてすし酢を用意しておく
- 米 2合は洗米して30分ほどおき
- ごはんを炊いておく

シェフからのアドバイス

- ごはんを炊くときは、普段より少し水の量を減らして炊くと、すし酢と合わせた際にちょうど良い酢飯(シャリ)になります。
- 酢飯(シャリ)を冷ます際は、うちわや扇風機で人肌ぐらいの温かさになるまで冷ましてください。



1

すし酢とパッションフルーツを火にかけて沸騰する前に火を止め、炊きあがったごはんにかける。

その際にパッションフルーツの種は漉し(こし)ながら回しかける。

2

①を寿司桶(飯台)に移してダマにならないように切るように良く混ぜ冷やし酢飯(シャリ)に粘りがでないように注意する。

3

ハンダマは粗く刻みフルーツはひと口サイズのいちよう切りにする。

4

スモークサーモンとサラダチキンはそのままスライスし結のエビは茹でた後に開いて半分切る。

5

器に②の酢飯(シャリ)を敷いてハンダマ・フルーツ・スモークサーモン・サラダチキン・結のエビを彩りよく盛り付ける

6

パッションフルーツと濃口醤油を混ぜたタレを⑤に回しかければ出来上がり!





## 冬瓜 宝包み



## 材料(4人前)

【冬瓜饅頭】  
 冬瓜(2.5kgサイズ)の1/4個  
 結のえび(2本)  
 オクラ(2本)  
 鳥つきまよ(2ヶ)  
 水でもした乾燥アーサ(5g)  
 すりおろした山芋(40g)  
 おろし生姜(少々)  
 薄口醤油(5cc)  
 片栗粉(適量)

## 下準備

【だし】  
 カツオだし(300cc)  
 みりん(30cc)  
 薄口醤油(30cc)  
 水溶き片栗粉(適量)

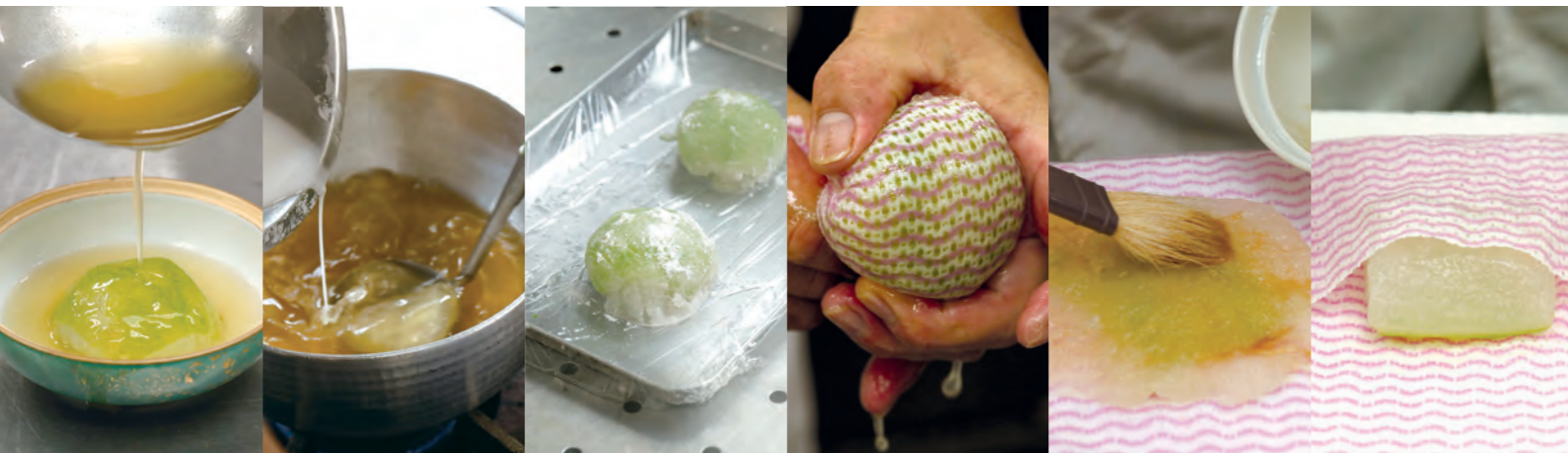
冬瓜は1/4に切り  
 12~13cmほどの  
 正方形にそろえて  
 薄く皮を剥き  
 皮目に薄く  
 鹿の子包丁をする  
 (材料の表面に細かい格子状の  
 切りこみを入れること)

結のえびは  
 頭と殻を外して背腸をとり  
 1/4に切り  
 90~95℃くらいの  
 熱湯をたっぷり加え、  
 箸などを使って  
 全体を軽く混ぜ  
 表面が全体的に  
 赤くなったら氷水にとる。

オクラはヘタをとり  
 塩ゆでし1口ほどの  
 大きさに切っておく。

## シェフからのアドバイス

- アーサの風味が食欲をそそる料理です。一見複雑な調理法ですが、冬瓜さえ柔らかく仕上げられれば、美味しくつくれます。
- 冬瓜を潰す際は、軽く手の平で押さえのばすようにし、少し厚みを残してください。



**1** 下準備した冬瓜を  
 塩150gを入れた  
 お湯2リットルで15分ほど茹でて  
 塩味を確認して水気を取り  
 ガーゼに乗せて、手のひらで  
 つぶすように広げる。

**2** ①に薄口醤油5ccを刷毛(ハケ)で  
 軽く塗り、片栗粉を振る。

**3** アーサを混ぜた山芋、結のエビ  
 オクラ刻んだ鳥らつきようを  
 ②の中心に乗せて  
 ガーゼで茶巾絞りにし  
 片栗粉を表面にまぶす。

**4** 蒸気の上があった蒸し器で  
 ③を5分蒸し、器に盛る。

**5** カツオだし、みりん  
 薄口醤油30ccを鍋に入れ  
 沸騰させて、水溶き片栗粉で  
 とろみを付ける。

**6** ⑤を④の冬瓜饅頭にたっぷりかけて  
 おろし生姜を天盛りすれば  
 出来上がり!



# 鶏団子の発酵薬膳スープ



材料(4人前)

【スープ】  
水(3リットル)  
鶏ガラ(300g)  
塩麹(鶏ガラの重さの10%)  
料理酒(300cc)  
白葱(2本)  
生姜(100g)  
にんにく(1株)  
なつめ(3個)  
出汁昆布(15cm角1枚)  
カツオだ(スープと同量)  
料理酒、塩、濃口醤油(適量)

【鶏団子】  
鶏ミンチ肉(250g)  
島豆腐(150g)  
おろし山芋(40g)  
白みそ(30g)  
料理酒(大さじ1)  
みりん(大さじ1)  
濃口醤油(大さじ1)  
おろし生姜(10g)  
薄口醤油(5cc)

【盛り付け用の島野菜など】

島人参  
ハンダマ  
葉ネギ  
シークワーサー果実

下準備

葉ネギは細く刻んでおき  
ハンダマは葉だけにする。

島人参は皮をむいたあとで  
ピーラーで細長くむいておく

**1** 鶏団子の材料を全て  
フードプロセッサーにかけ  
すり身にし、お好みの大きさの  
団子状にする。

**2** ①を昆布だし(分量外)で  
茹でておく。

**3** 鶏ガラは血と脂を取り  
塩麹をまぶして3時間置いておく。  
大きめの鍋に水3リットルと  
料理酒を加え、火にかける。

**4** 白葱、生姜、にんにく、なつめ、出汁昆布を  
入れて沸騰させ、灰汁を取りながら  
3時間ほど弱火でゆつくりと  
煮込み漉して、透명한スープにする。  
※スープが減り過ぎたら水を追加して  
調整してください。  
(約1.5リットルを目安に)

**5** ④のスープを  
同量のカットオだしで割り  
料理酒、塩、醤油で  
味を調える。

**6** 碗に鶏団子、島人参、ハンダマ、葉ネギと  
輪切りにしたシークワーサーを  
彩りよく盛り付け  
⑤のスープを入れれば出来上がり！

## シェフからのアドバイス

- ヘルシーで島野菜をたっぷり使った料理です。  
島豆腐を入れることで、鶏肉がさらにしっとりして、茹でた後でも食感が良くなります。





パッションフルーツの  
カーサムーチャー



材料(4人前)

- 餅粉(100g)
- パッションフルーツ(80g)
- きび糖(50g)
- 水(適量)
- 月桃の葉(4枚)

下準備

月桃の葉は水で良く洗い、アルコールなどで表面を必ず殺菌しておきます。



1 餅粉、パッションフルーツ、きび糖をボールに入れて良く混ぜる。

2 ①に水を少量つつ加え耳たぶくらいの固さになるまで調整する。

3 ②を30分ほど常温でおく。

4 手の平でこねるように丸めた後四等分にして細長くのばし形を整える。

5 ④を月桃の葉で包み料理ひもで結ぶ。

6 蒸気の上がつた状態の蒸し器に入れる。25〜30分ほど蒸したら出来上がり!

シェフからのアドバイス

- 材料はしっかりと均等にまぜ、固さは耳たぶくらいの固さにしてください。
- 常温で置く際はラップをかけておいてください。







# 芋羊羹と パッションフルーツ ゼリー

材料 (4人前)

- 【あずき羊羹】
- 水(100cc)
- 粉寒天(2g)
- 小豆餡(100g)
- 【芋羊羹】
- さつまいも(300g)
- 水(300cc)
- パッションフルーツ(60g)
- 粉寒天(4g)
- きび糖(50g)
- 【ゼリー】
- パイナップル(1/8個)
- オレンジ(1/2個)
- グレープフルーツ(1/2個)
- キウイフルーツ(1/2個)
- 水(200cc)
- 粉寒天(2g)
- きび糖(60g)
- シークワーサー果汁(10cc)

下準備

- さつまいもは皮付きのまま綺麗に水洗いしておく
- フルーツはひと口サイズのいちご、切りにしておく



**1** 鍋に水100ccと粉寒天2gを入れて火にかけて沸騰させておく。

**2** ①に小豆餡を入れて溶かし粗熱を取ってから型に流し込む。  
※型がない場合はご家庭にある食器などでOK!

**3** 鍋に水300ccと粉寒天4gときび糖を入れて火にかけて沸騰させておく。  
さつまいもは竹串が抵抗なく刺さるまで蒸し、皮をむいて裏ごしする。

**4** 鍋に③のさつまいもとパッションフルーツを入れ弱火で混ぜてなじませ、粗熱をとってから②の上流して2層にする。

**5** 水200ccを沸騰させ粉寒天2gときび糖を入れてなじませシークワーサー果汁を加えてから切ったフルーツを入れてさつと混ぜる。

**6** ④の2層にした羊羹に⑤を流し冷蔵庫で冷やせば出来上がり!

シェフからのアドバイス

- あっさりとした羊羹とさわやかなゼリーが合わさったデザートです。盛り付けは、二層仕立てにしても、それぞれ分けて添えても良いです。