

北中城食材とエスニック

北中城村の生産者の皆さんは
一丸となって食を通じて地域を盛り上げる
気質がある人たちばかり。
地元愛を食材に託し、それを料理でさらに高めること。
今回のエスニック料理では、様々な北中城村産の
食材を利用してみました。

例えばアーサ。
香りよし、色味もよし。それが料理に合わせやすく
使いやすい。

例えばパッションフルーツ。
さわやかな酸味がソースに最適。
だから食欲をそそること間違いなし。

エスニックの個性の強い味わいや色味を
うまく中和して、さらに美味しさや彩りを添える立役者に。

「北中城村の食材が、エスニック料理にも使える！」

ことが証明され、料理の創作意欲がかきたてられました。



北中城村産
100%ピューレも
誕生しました！

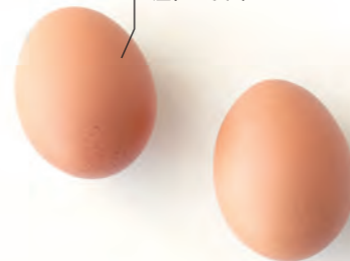


北中城村の食材ブランド化推進事業
発行：北中城村役場企画振興課
編集・デザイン：株式会社ノイズ・バリュエ社

本レシピに活用した 島の素材たち

たまご

北中城村内では新鮮な卵も
生産されています。
産直の美味しさをぜひ！



バジル

温暖な沖縄はハーブ栽培も
さかん。香り豊かなバジルは
沖縄県外の方からも人気です



結のエビ

EM*の技術を用いて抗生物質を使用せずに養殖された
バナメイ種のエビ。産地はタイで
北中城村のEM研究機構がプロデュース



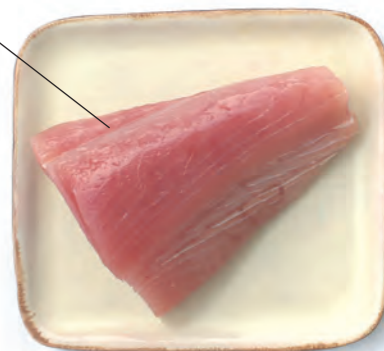
パッションフルーツ

北中城村の特産品の一つ。甘み・酸味・香りの
バランスのとれた味わいが北中城村産の特徴



マグロ

一年中生鮮マグロが
入手できるのも沖縄の特徴。
リーズナブルなのも嬉しい



ナーベラー

ちょっとした工夫で
イロイロ使える食材に。
独特の水分を活かして
味わって！



*EMとは農地や水環境の改善に威力を発揮する光合成細菌や発酵型の乳酸菌、酵母など、自然界にいる人にも環境にもやさしい善玉菌の集合体です。



マグロのたたき パッションフルーツソース添え

材料(2~3人前)

- 【マグロたたき】
- マグロ(200g)
- 塩(少々)
- 胡椒(少々)
- サラダ油(小さじ1)
- ナーベラー(4~5切)
- 冬瓜(4~5切)
- パプリカ(4~5切)
- スナックエンドウ(4~5切)
- 紅芋(4~5切)
- ポン酢(大さじ1)

- 【パッションフルーツソース】
- パッションフルーツ(100g)
- 塩(小さじ1/2)
- 砂糖(小さじ1/2)

下準備

- ナーベラー、冬瓜を5ミリの厚みに切り、小さじ1の塩で10分間塩もみする。
- マグロの水分をキッチンペーパーで吸い取る。

1

マグロに塩・胡椒し
フライパンにサラダ油をしき
全面をさっと焼く



2

①を1センチの厚さに切り
皿に並べる



3

紅芋を5ミリの厚みに切り
2分茹でる



4

③のお湯にナーベラー
冬瓜とパプリカ
スナックエンドウを一緒に入れ
1分ほど茹でる



5

パッションフルーツと
塩、砂糖をまぜて
ソースを作る



6

野菜とマグロを盛り付け
ポン酢、パッションフルーツソースを
かければ出来上がり!



- ・マグロの余計な水分をしっかりふき取り、マグロを加熱しすぎないようにしてください。
- ・パッションフルーツの風味と酸味を残す為、ソースのパッションフルーツは加熱しないで使用してください。
- ・ナーベラーが入手できない場合はナスで、スナックエンドウは、サヤインゲンで代用できます。





アーサともずくの エスニックスープ

材料(3~4人前)

【スープ】
水(500cc)
アーサ(20g)
塩蔵もずく(40g)
ナンプラー(小さじ1)
鶏ガラスープの素(小さじ1)
卵(1個)
ゴマ油(2~3滴)

【チリオイル】
島唐辛子(3本)
ニンニク(小さじ1/2)
サラダ油(大きじ2)
豆板醤(大きじ1)
生姜(小さじ1/2)
砂糖(小さじ1/3)
フライドオニオン(小さじ1)

下準備

塩蔵もずくをザルに入れて流水でよく洗う。
塩が抜けたかは適宜少量を味見し確認する。

1

島唐辛子とニンニク、生姜をみじん切りにし
サラダ油、豆板醤、ニンニク、生姜、島唐辛子を炒めて香りを出す



2

①の粗熱が取れたら砂糖、フライドオニオンを入れて混ぜ、チリオイルを作っておく



3

水500ccを火にかけてアーサ、塩抜きしたもずくを入れる



4

③にナンプラー、鶏ガラスープの素も入れ沸騰させた後溶き卵を回し入れもうひと沸きさせる



5

④の仕上げにごま油を入れる



6

②のチリオイルを別添えしお好みで入れれば出来上がり!



・溶き卵は沸騰したところに入れてください。
・島唐辛子が入手できない場合は、タカノツメで代用できます。



海老とナーベラーの ガパオ風炒め with パッションフルーツソース



材料(3~4人前)

【ガパオ風炒め】
サラダ油(大さじ1)
殻付きの結のエビ(3~4尾)
鶏ひき肉(100g)
タカノツメ(7~8本)
冬瓜(4~5切)
ナーベラー(4~5切)
バジル(5~6枚)

【パッションフルーツソース】
パッションフルーツ(100g)
塩(小さじ1/2)
砂糖(小さじ1/2)

【合わせ調味料】
醤油(大さじ1)
砂糖(大さじ2)
シークワーサー果汁(大さじ1)
ナンプラー(大さじ1)
おろしニンニク(小さじ1/2)
おろし生姜(小さじ1/2)

下準備

- 切った冬瓜、ナーベラーを塩小さじ1で10分間塩もみする。
- 殻付きのエビはハサミで尻尾の先を切り、背中の殻を開いて背ワタを取り除いておく。

1

フライパンにサラダ油をしき下準備した結のエビに火を通す



2

一度エビを取り出す



3

鶏ひき肉、タカノツメ冬瓜、ナーベラーを火が通るまで炒める



4

合わせ調味料を全て混ぜ合わせておく



5

③に②のエビを戻し④の合わせ調味料とバジルをいれて炒める



6

⑤を皿に盛りつけパッションフルーツ塩、砂糖を混ぜ合わせたソースをかければ出来上がり!





ゴーヤーとアーサ入り
黄色と緑のエスニックオムレツ

材料(3~4人前)

【オムレツ】
卵 (3個)
アーサ (40g)
ゴーヤー (10g)
ごま油 (大さじ1)
塩 (小さじ1/2)
サラダ油 (適量)

【スイートチリソース】
島唐辛子 (3本)
はちみつ (50cc)
ニンニク (2片)
塩 (小さじ1/2)
酢 (10cc)

下準備

ゴーヤーを2ミリにスライスし
10分間塩もみし水洗いしておく。

1

島唐辛子とニンニクを
みじん切りにし
はちみつ、塩、水、酢を混ぜ合わせ
スイートチリソースを
作っておく



2

卵を割りほぐし
ゴーヤー、アーサを
入れる



3

②にごま油、塩を
入れて混ぜる



4

フライパンに
サラダ油をしき、③を入れ
へらで混ぜながら
火が通るまで加熱する



5

形を整えて皿に盛る



6

⑤にスイートチリソースを
かければ出来上がり!



・卵の固さは好みで半熟や固めに調節してください。
・オムレツにごま油を入れると、風味が増してさらに美味しく仕上がります。
・スイートチリソースの粘度が足りないときは①の工程後、鍋にかけて沸騰させ、一度火を止めて
適量の水溶き片栗粉で好みのお好みのとろみ加減にし、ひと沸きさせてください。





ヨーグルト ハニーパッションフルーツ風味

材料(1人前)

- プレーンヨーグルト (100g)
- パッションフルーツ (大きじ1)
- はちみつ (大きじ1)
- ミントの葉 (適量)

1
ヨーグルトをグラスに
100gずつ入れる



2
パッションフルーツを
加える



3
はちみつを②に加え
2層になるようにする



4
お好みで
ミントの葉をのせたら
出来上がり!



シエフからのアドバイス
・甘みを調節したいときは、はちみつの量を変えて調整ください。
・スプーンで軽く混ぜて召し上がりください。





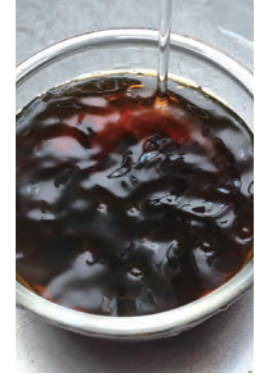
ゴーヤーと パッションフルーツの ココナッツミルクスムージー

材料(3~4人前)

- 乾燥タピオカ (30g)
- ゴーヤー (5g)
- パッションフルーツ (100g)
- ココナッツミルク (100cc)
- 牛乳 (100cc)
- コンデンスミルク (大きじ4)
- 氷 (4~5個)
- 水 (100cc)

1

乾燥タピオカを
たっぷりのお湯で
柔らかくなるまで茹で
その後、水にさらす



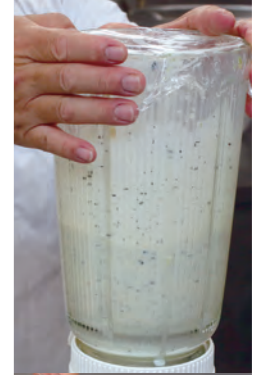
2

ゴーヤーの緑の部分
おろし金ですりおろす



3

①のタピオカ以外の
すべての材料を
ミキサーにいれ
混ぜ合わせる



4

グラスにタピオカを入れる



5

④に③のスムージーを
注げば
出来上がり!



シェフからのアドバイス

パッションフルーツの特徴である「甘み・酸味・香り」の三位一体のバランスは、収穫のタイミングにより決まります。北中城村では、産地ならではの良質なパッションフルーツが入手できるので青果を選ぶ際は良質なものを選びましょう。

