



おきなわレシピ



ラフテー



expression

沖縄では、豚一頭を頭から足の先、血や内臓に至るまで、あますところなく利用される。調理法も、ご飯もの、汁もの、煮もの、炒めもの、酢のものなど幅広く、琉球料理の誇るべき食材の1つである。

材 料 (5人分)

- | | |
|---------------|-------------------|
| ■ 豚三枚肉 : 750g | ■ 鰹 だ し : 800ml |
| ■ 泡 盛 : 300ml | ■ 砂 糖 : 80g |
| ■ しょうゆ : 75ml | ■ しょうが (針生姜) : 5g |



つくり方

1. 豚三枚肉を丸ごと 50 分ほどゆで、肉を 3 cm 角に切る。
2. 厚手の鍋に分量のだし汁と泡盛、砂糖を入れて煮立たせる。
3. 2に1の肉を入れ、しばらく煮たらしょうゆを2回に分けて入れ、味がおちついたら出来上がり。

1. でゆでる際、きちんと脂を取り除くことで
あっさりとした味わいになります。取り除いた
脂はラードしておかずなどに活用できるよ!



■ 沖縄の方言「いっぺーまーさん」って???

「いっぺー」は「いっぱい」「たくさん」「とても」です。「まーさん」は「美味しい」「うまい (旨い)」です。