



おきなわレシピ



アンダンスー



expression

アンダンスーはアンダ（油）とンスー（味噌）という沖縄のことばで、味噌を豚の脂肪（ラード）で炒めたもの。ご飯にのせて食べる他、おにぎりの具や炒物の隠し味としても利用できる。高温多湿な沖縄では貴重な保存食で、地域や家庭によっては豚肉ではなく、カツオなどの魚介類を加えたものもある。

材 料

- | | | | | |
|---------------|--------|---------|--------|-------|
| ■ 豚三枚肉ブロック | ： 100g | ■ 合わせ味噌 | ： 100g | |
| ■ 砂 | 糖 | ： 50g | ■ 酒 | ： 15g |
| ■ おろし生姜（お好みで） | | | | |



つくり方

1. 豚三枚肉をお湯で20分ほどゆでる。冷ましてから5mm~1cmほどのサイコロ状に切る。
2. フライパンを温め、1を弱火で炒める。
3. 油が出てきたら味噌を加えて肉と絡ませ、砂糖・酒・みりんを入れて混ぜ合わせる。
4. 焦げ付かないように注意しながら、十分にいため、器に盛り付けたら、出来上がり。

ナスを入れてご飯のお供に！ツナを入れておにぎりの具材に！なんにでもあって最高！



■ 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。