



おきなわレシピ



ジーマーミ豆腐



expression

ジーマーミは沖縄のことばで落花生をさし、地豆と書く。また、さつまいも（芋）の沖縄での歴史は古く、16世紀に中国から伝わったとされ、その後、本土に普及したといわれている。豆腐といっても大豆・にがりは一切使用せず、本土の「ごま豆腐」のようなモチモチとした食感である。

材 料（5人分）

■ 落 花 生 ： 1/2 カップ ■ 水 ： 1と1/2 カップ
■ ンムクジ（イモクズ）： 1/4 カップ

たれ1 鰹 だ し ： 大さじ 1/2

たれ3 み り ん ： 小さじ 1

たれ2 しょうゆ ： 大さじ 1

おろし生姜 ： 少々



つくり方

1. 落花生は一晩水に浸しておき、皮をむいて水気を切ったら、水と共にミキサーにかける。
2. 1をしぼり、しぼり汁にンムクジを加えてよく混ぜる。
3. 2を裏ごしして、中火で透明になるまで練り上げたら、缶に流し入れ、冷やし固める。
4. 適当な大きさに切り、たれをかけ、おろし生姜をお好みで添える。

落花生ではなくピーナッツバターと豆乳を代用すると、簡単に手軽にジーマーミ豆腐が作れるよ！



■ 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。