



学校給食レシピ



クファージュシー

沖縄県の郷土料理のひとつで、お祝い事の日に使われます。
豚肉を加えて炊くため、つやつやとした炊きあがりになるのが特徴です。

材料（4人分）

・米	2合
・豚ばら肉（細切れ）	50g
・にんじん	1/3本
・干しいたけ（スライス）	2g
・枝豆（むき身）	25g
・角切り昆布	2g
・かつお節	2g
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・三温糖	小さじ1
・みりん	大さじ1/2
・酒	大さじ1/2
・油	小さじ1/2
・豚のゆで汁	適量

作り方

- ① 湯を沸かし、あくをとりながら豚ばら肉を軽くゆでる。（ゆで汁は捨てない。）
 - ② にんじんは千切りし、干しいたけは水で戻す。
 - ③ 洗った米・①の肉・②・枝豆・昆布・Aを炊飯器に入れ、2合の線まで①のゆで汁を加える。
 - ④ 炊飯をセットする。
 - ⑤ 炊きあがったら、かつお節を加え混ぜる。
- ※ 給食では米に調味料を半量ずつ加えて炊飯し、別で炒めた具を後から混ぜています。
- ※ 本場沖縄では、骨付きの豚肉やスペアリブを煮込んで豚だしをとっています。