

7月：全国郷土料理デーは・・・沖縄県！！

今日のこんだて

- 十五穀ごはん
- 牛乳
- ゴーヤーチャンプルー
- サーターアンダギー

日本の南西部に位置する県「沖縄」！！
県庁所在地は「那覇市」で、現在約140万人
の人が暮らしている島国です。

大部分の地域が亜熱帯に属しており、年間の
平均気温も約22℃と高く、雨も多く降ります。



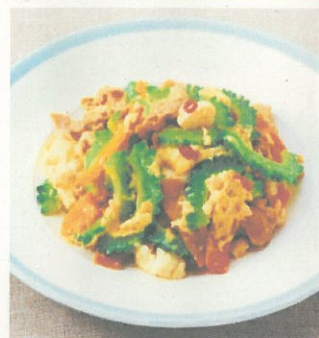
明治時代の途中まで「琉球王国」として中国、朝鮮、東南アジア、日本、
と様々な国の影響を受けてきたため、独自の文化や風習が今も深く根付
いているのです。



そんな沖縄で、昔から食べられてきた食材の主なものとしては、豚肉、
豆腐、昆布が挙げられます。今日は、沖縄ならではの料理「ゴーヤーチャンプ
ルー」と「サーターアンダギー」に挑戦してみました！

ゴーヤーチャンプルー

「チャンプルー」とは野菜や豆腐を炒めた沖縄料理のこと！
沖縄の方言で「混ぜこぜにした」というような意味があります。
もともとは、あり合わせの野菜に、安く手に入る島豆腐、豚肉
を入れて炒めた家庭料理です。他にもタマナー（キャベツ）チャン
プルー、マーミナー（もやし）チャンプルー、パパヤー（パパイヤ）チャ
ンプルー、フー（麩）チャンプルー、ソーミン（そうめん）チャンプルー
など様々なバリエーションがあります♪♪



サーターアンダギー

沖縄の方言で「サーター」=砂糖、「アンダ」=油、「アギー」=揚げる
という意味で、「砂糖を多めに使った丸い揚げドーナツ」のことです。

低温でじっくり揚げる時に表面が割れる様子が、花が開くように見え
ることから、縁起の良いお菓子として、お祝い事の際などに作られて
きたそうです(^^)V