

食物科 2年生 修学旅行 科別研修～沖縄・琉球料理～

【日時】令和元年 6月20日(木) 9:00～12:00 沖縄・琉球料理研修

【場所】沖縄県那覇市 沖縄県学校給食会

【講師】松本料理学院 学院長 松本嘉代子氏

【目的】沖縄独特の食材や伝統料理の実習・試食を体験し、沖縄の食文化を学び伝統を伝承することの重要性を理解する。

沖縄・琉球料理研修



クファ ジュシー (炊き込み ご飯)

豚肉と野菜の炊き込みご飯。沖縄伝統の日常食。

ゴーヤーンフシー (ゴーヤの味噌煮)

豚出汁で煮て白みそで味付け。ゴーヤの苦味が少なくしっかりと味がしみ込んでいます。

パパイア イリチー (パイアの 炒めもの)

豚三枚肉とパイアの炒めもの。

ミヌダル (黒肉)

琉球時代の宮廷料理。ごまダレに漬けた豚肉に黒ごまをふんだんにまぶして蒸す。甘口で香ばしい。

沖縄では未熟なパイアを炒め物にして、「おかず」として食べます。



【生徒の感想】

- 普段、私たちが食べている料理と食材の切り方、食べ方、だしの種類等が違い、調理をするのも食べるのもワクワクして楽しかった。味、香り、食感も岐阜県の料理とは異なり、どの料理もおいしく、家でも作りたいと思った。
- 琉球料理はビタミンCや良質タンパク質などを多く含む食材を使っており、心身の健康を考えた地元の人を元気にさせる源であることが分かった。しかし、最近では若い世代を中心に、琉球食離れが問題になっていることも知った。調理師として、日本食の魅力を再発見してもらえるように、まだ、自分が知らない伝統料理について積極的に学びたいと思った。
- 修学旅行の期間中、色々なところで沖縄の食に触れることができました。