



# おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理



おきなわ うみ  
沖縄のきれいな海

## おきなわけん とくちょう ★沖縄県の特徴★

ねん とお あたた きこう あお うみ あお そら けしき ゆた しぜん のこ むかし りゅうきゅうおうこく よ  
1年を通して暖かい気候で、青い海と青い空の景色、豊かな自然が残っています。昔は「琉球王国」と呼ば  
れ、独自の歴史と文化が伝わっています。 しょくじ どくとく しょくざい ちょうり ほうほう つく  
食事にも独特な食材や調理方法で作られています。

ぶた にく さんまいにく つか りょうり  
豚バラ肉（三枚肉）を使った料理  
「ラフテー（豚の角煮）」



## きょう きゅうしょく ★今日の給食について★

ぶた あし つか りょうり  
豚の足を使った料理「テビチ」



### シシジューシー

おきなわ た こ  
沖縄の炊き込みごはんです。ぶたにく ぐざい い た こ おきなわ  
豚肉をベースに、具材を入れて炊き込みます。沖縄では  
ぶた な ごえい がい すべ た ことば  
「豚の鳴き声以外は全て食べる」という言葉があるほど、豚肉の部位を無駄なく食べる  
ぶんか  
文化があります。

### にんじんしりしり

だいひょうてき かていりょうり  
代表的な家庭料理です。にんじんの千切りとツナ缶を炒めてたまごでとじる、シン  
せんぎ かん いた  
プルな料理です。「しりしり」とは、「千切り」という意味があり、にんじんをスライサ  
りょうり  
ーで千切りする時の「すりすり」という音からこの名前が付いたそうです。

### サーターアンダギー

おきなわ  
沖縄のドーナッツです。むかし さとう こうきゅうひん いわ か  
昔は砂糖が高級品だったことから、お祝いごとに欠か  
せないお菓子として食べられています。沖縄の方言で「サーター」は「砂糖」、  
かし た おきなわ ほうげん さとう  
「アンダ」は「油」、「アギー」は「揚げる」という意味があります。

ぶた みみ つか  
豚の耳を使ったあえもの  
「ミミガー」

