

郷土汁シリーズ No.34 沖縄県「いなむるち」

「いなむるち」(または「いなむどうち」)は、甘めの白みそを使った具たくさんのみそ汁です。沖縄ではお祝いの席に出される代表的な料理です。

「いなむるち」とは「いな(イノシシ)むるち(もどき)」という意味です。琉球王朝時代にイノシシの肉を使用した宮廷料理が、イノシシの代わりに豚肉を使用して「いなむるち」として庶民の間に広まりました。

沖縄にはいなむるち専用の「いなむるち味噌」「いなむるちこんにゃく」が売られているほど、どの家庭でもよく食べられています。

「シルジョーグー」=「汁もの好き」という方言があるほど汁物文化のある沖縄県。いなむるちをきっかけに、まだ沢山ある沖縄郷土汁に触れ、「シルジョーグー」になってみてはいかがでしょうか。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に🍷を表示しています。
ご意見・ご感想をお寄せください。



34/47 都道府県
あと13県

「いなむるち」レシピ紹介



【材料】(2人分)	【切り方】
・豚ももスライス肉 30g	
・大根 20g	短冊切り
・にんじん 14g	短冊切り
・こんにゃく 20g	短冊切り
・かまぼこ 20g	短冊切り
・干しいたけ 5g	千切り
・味噌 15g	
・だし汁 280ml	

【作り方】

- ① こんにゃくはあく抜きし、干しいたけは水に戻しておく。
- ② だし汁に大根、にんじん、こんにゃく、かまぼこ、干しいたけを入れ火にかける。
- ③ ②の具材に火がとおったら豚肉を入れて火にかけ、あくをとる。
- ④ 豚肉に火が通ったら味噌を溶き入れできあがり。

令和2年3月6日(金) 夕食
荏原病院 栄養科