

ゴーヤスムージー



- 材料** (4人分)
- ゴーヤ……………100g
 - 生パイン……………100g
 - バナナ……………大きめ1本
 - バニラアイス……………100g
(ヨーグルトでもいい)
 - ミキサーが回る程度の水(氷)……………少々

- 作り方**
- ①ゴーヤは中ワタを取り、1センチ幅に切り、冷凍しておく。
 - ②パインは皮を取り、1センチの角切りにし、冷凍しておく。
 - ③バナナは1センチの輪切りにする。
 - ④バニラアイス(またはヨーグルト)と全部の材料を滑らかになるまでミキサーにかける。
- ※材料を冷凍していない場合は氷を利用して下さい。

サクナクッキー



- 材料** (150g/小袋)
- ドライサクナ……………大さじ2
 - ケーキミックス粉……………150g
 - オリーブ油……………大さじ2
 - 粉チーズ……………大さじ2
 - 牛乳……………大さじ4

- 作り方**
- ①サクナの葉の部分を取り、ラップ無しでレンジ500Wで3分加熱。ビニール袋にいれ細かく砕く。
(生葉10gはドライ2g)
 - ②ケーキミックス粉にオリーブ油をザックリ混ぜる。
 - ③②に粉チーズ、ドライサクナ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
 - ④クッキングシートを敷いた鉄板にスプーンなどで落とし、オープンで焼く。(180度で20分)

シークワサーのムースケーキ



- 材料** (18センチ浅皿分)
- 《ムース生地》
 - シークワサー汁……………50cc
 - 生クリーム……………100g
 - グラニュー糖……………30g
 - 粉ゼラチン……………小袋1個
 - ふやかす水……………大さじ2
 - 牛乳……………大さじ4
 - 《シークワサーのフルーツソース》
 - シークワサー……………大さじ2
 - ゼラチン……………小袋の1/2
 - 水……………大さじ3
 - グラニュー糖……………大さじ2
 - 《土台の生地》
 - ハードビスケット……………50g
 - バター……………25g

- 作り方**
- ①土台はビスケットを砕き、バターを練り込み、生地を作って、容器に敷いておく。(市販のスポンジケーキをスライスして、敷いてもいい)
 - ②生クリームは8分立てにする。
 - ③ゼラチンは水にふやかしておく。
 - ④鍋に牛乳、グラニュー糖、ゼラチンを入れ、火にかける。
 - ⑤グラニュー糖が溶けたら、シークワサーを入れて粗熱をとる。
 - ⑥⑤が冷めたら生クリームを混ぜ土台を敷いた容器に流す。上からフルーツソースをかけて冷蔵庫で冷やす。

アロエベラの南国米風



- 材料** (4人分)
- アロエベラ葉肉……………200g
 - タピオカパール……………60g
 - 糖蜜(黒糖)……………大さじ6

- 作り方**
- ①アロエベラは皮を剥き、1センチのさいの目切りにし、沸騰した湯で2~3分程茹でて、冷水に取る。
 - ②タピオカパールはたっぷりの湯で90分程茹でて、冷水で冷ます。
 - ③アロエベラと茹でたタピオカパールを混ぜ、糖蜜をかけていただく。

ヤマンムのモンブラン風



- 材料** (4人分)
- 《クリーム》
 - ヤマンム(白)……………160g
 - グラニュー糖……………30g
 - バター……………15g
 - 生クリーム……………40g
 - 《ケーキの台》
 - カステラ……………80g
 - ラム酒……………大さじ1/2
 - 水……………大さじ1/2

- 作り方**
- ①ヤマンムは皮をむき、2センチの角切りにし、20分ほど煮る。
 - ②ヤマンムが煮えたら、熱いうちに砂糖を加えてマッシュし、室温で軟らかくしたバターを練りこむ。粗熱が取れたら生クリームを加えさらに練る。(滑らかになったら冷蔵庫で1時間冷やす)
 - ③台になるカステラは1センチの角切りにし、ラム酒と水を混ぜて振りかける。(スポンジがしっとりする)
 - ④カップに③をしき、上に②のクリームをしぼる。
- ※好みで抹茶・ココアパウダーや粉砂糖を振る。

ドラゴンフルーツチーズケーキ



- 材料** (18センチ浅皿分)
- ドラゴンフルーツ(赤)……………100g
 - レモン汁……………小さじ2
 - クリームチーズ……………40g
 - 上白糖……………40g
 - 粉ゼラチン……………小袋1個
 - ふやかす水……………大さじ2
 - ヨーグルト……………50g
 - 生クリーム……………40g
 - ハードビスケット……………50g
 - バター……………25g

- 作り方**
- ①ビスケットは、細かく砕き、バターで練り、土台の生地を作る。しっとりしてきたらケーキを流す容器に敷き詰めておく。
 - ②ドラゴンフルーツは裏ごしして、レモン汁をふっておく。
 - ③柔らかくしたクリームチーズに上白糖を入れ、練っておく。
 - ④鍋にふやかしたゼラチンを火にかけて溶かす。ゼラチンが溶けたら②とヨーグルトとドラゴンフルーツを加えて、泡だて器できれいに混ぜる。
 - ⑤④に8分立てにした生クリームを混ぜて、土台を敷いた容器に流す。冷蔵庫で1時間冷やす。

なちじん長寿レシピ

Nachijin Cooking Recipe



44食材
135レシピ

保存版

- 野菜類
- 薬草類
- 果物類
- 芋類
- きのこ類
- 海藻類
- デザート

参考文献

- 「食品と料理・おきなわの味」(1989年9月30日初版発行)
外間ゆき 松本嘉代子著
- 「成人病を防ぐ100選「これからの沖縄家庭料理」」(1998年7月15日第3刷発行)
友利知子著
- 「伊是名カエのおきなわベジライフ」(2010年7月30日第1版発行)
伊是名カエ著
- 「沖縄手づくりの味私が技術一番さんⅡ」(1998年2月14日初版発行)
沖縄県農山漁村生活研究会
- 「調理用語辞典」(1998年12月改訂)
社団法人全国調理師養成施設協会
- 「新食品成分表」(2012年12月20日発行)
東京法令出版株式会社
- 「からだの調子を整える美味しい琉球薬膳食」(2011年9月30日発行)
宮國由紀江著
- 「おきなわ伝統的農産物データベース」
沖縄県農林水産部流通・加工推進課(<http://www.okireci.net/dentou/>)
- 栄養管理ソフト
アイ・エス・アイ「タンポポ」

今帰仁村健康長寿体験滞在型観光促進事業推進委員会

- 会長 栗盛須 雅子(日本保健医療大学教授)
- 副会長 浦崎 猛(沖縄県レクリエーション協会会長)
- 委員 石川 清和(今帰仁診療所所長)
- 委員 小川 寿美子(名城大学教授)
- 委員 尾尻 義彦(琉球大学助教)
- 委員 喜久里 忍(スポーツツーリズム沖縄代表)
- 委員 平良 一彦(琉球大学名誉教授)
- 委員 星 旦二(首都大学東京教授)
- 委員 又吉 演(今帰仁村観光協会事務局長)

料理 具志川百々枝
写真 松田 愛

- 事務局 福祉保健課
- 宮里 晃(課長)
 - 我那覇 尚一(副主任兼係長)
 - 仲尾 佳子(主任保健師)
 - 知念 慎也(主事)
 - 大宜見 恵(保健師)
 - 具志川百々枝(管理栄養士)
 - 松田 愛(事業職員)
 - 謝花 喜智(事業職員)
 - 山城 貴寛(事業職員)

発行 今帰仁村保健センター
〒905-0492 沖縄県国頭郡今帰仁村字玉城163番地2
TEL 0980-56-1234 FAX 0980-51-5833

印刷 光文堂コミュニケーションズ株式会社
〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城577番地
TEL 098-889-1131 FAX 098-835-6111