



山芋とスーチカー (塩豚) 挟み揚げ (ウコン塩)

主 山芋 (和名:ダイジョ)

沖縄では、ヤマンとよばれ、カリウムやビタミンB₁に富み、蒸かした芋とスーチカー肉 (豚肉の塩漬け) の炒めが、定番の食べ方。芋の種類は白と紫があり、約20~30kg程度に肥大し、12月以降に収穫する。スーチカーを山芋で挟み天ぷらにすることで、塩豚の塩味を和らげ美味しい一品。サクナ、ハンダマ、島らっきょう、ゴーヤー等を揚げ、添え野菜にすることで、さらにヘルシーメニューになっている。

【材料】4人分

山芋……………100g
スーチカー……………36g
焼きのり……………1枚

添え野菜

ハンダマ (水前寺菜)……………葉8枚
サクナ (長命草)……………8枚
島らっきょう……………8本
ゴーヤー……………8本 (縦細切り)

衣

小麦粉
卵
水
あげ油

ウコン塩

島マース……………5g
ウコンパウダー……………少々

【作り方】

- ① 山芋は長方形名刺サイズに切り、軽く蒸しておく。
- ② スーチカーは下茹でして山芋の大きさに合わせて切っておく。
- ③ 焼きのりは上記を包む大きさに切る。
- ④ 塩豚を山芋でサンドしてのりで包んで天ぷらにする。
- ⑤ 添えの野菜は天ぷらにしておく。
- ⑥ 塩を軽く煎り余熱でウコンパウダーと混ぜてウコン塩にする。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	87
タンパク質 (g)	2.9
脂質 (g)	3.8
カルシウム (mg)	17
鉄 (mg)	0.6
ビタミンA (IU)	217
ビタミンB ₁ (mg)	0.10
ビタミンB ₂ (mg)	0.06
ビタミンC (mg)	17
食物繊維総量 (g)	4.1
食塩 (g)	1.4