



ドゥルワカシー

(田芋と芋茎の煮物)

【材料】5人分 ずいき

- タームジ(芋茎).....500g
- 田芋(蒸し).....300g
- 豚三枚肉(ゆで).....50g
- 油.....大さじ1
- 干しいたけ.....5枚
- カステラかまぼこ.....20g
- 豚だし.....1カップ
- 白みそ.....大さじ3
- 塩.....5g

【作り方】

- ① タームジは皮をむき3cm位の長さに切り茹でて水気を絞ります。
- ② 蒸した田芋は皮をむき、うすい輪切りにして砕いておきます。
- ③ 豚三枚肉は茹でて、あられ切りにします。戻しいたけ、カステラかまぼこも同様に切ります。
- ④ 鍋に油を熱し、豚三枚肉を炒め、タームジ、田芋を入れてさらに炒め、だしを加えて煮ます。
- ⑤ 田芋が柔らかくなったらしいたけを加え、木杓子でよく練ります。
- ⑥ ⑤にだしで溶いたみそを加え、カステラかまぼこ、塩で調味し、きんとん状に仕上げます。

※みそを加えず、塩のみで味つけすることも多い。



【一食あたりの栄養素量】

栄養素の種類	成分表よりの算出値	料理の分析値
エネルギー(Kcal)	170	150
蛋白質(g)	4.1	4.4
脂質(g)	7.1	4.7
繊維(g)	1.4	1.1
カルシウム(mg)	80	66
鉄(mg)	1.3	1.1
塩分(食塩相当量)(g)	1.8	1.2
コレステロール(mg)	*	*

100%

沖縄特産の田芋(水芋)とその茎又は基部を主材料にして、形つぶれるまで煮込んで作る独特の料理です。芋は繁栄を意味し、祝料理に欠かせません。里芋は畑で栽培されますが、水芋は水田で栽培されています。古く南方から伝わり、原産地は熱帯アジアといわれています。芋自体に粘りがあるのできんとん、練り物にもよく使われ、さらに芋茎部分もしっかり料理の中に取り込んでいます。