



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

にんじん

沖縄のにんじんはとても甘いのが特徴。「にんじんしりしり」は、地元の郷土料理で子どもたちも大好きです。サラダにして生で味わったり、汁物に入れてより甘みを引き出すなど、沖縄で愛されている野菜の一つです。

選び方のポイントと保存方法

表面にキズやひび割れがなく、なるべくオレンジ色が濃い物がおすすめ。保存する際は、できるだけ乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷蔵庫に入れましょう。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

にんじんしりしり



材料(2人分)

| | |
|------|------|
| にんじん | 2本 |
| ツナ缶 | 小1/2 |
| 卵 | 2個 |
| だし汁 | 大さじ2 |
| 油 | 大さじ1 |
| 塩 | 4つまみ |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① にんじんは皮をむき、しりしり器やスライサーなどで千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。全体に油が回ったらだし汁を入れて蓋をして中火の弱で2~3分、蒸し炒めにする。
- ③ 水分がなくなり、にんじんが柔らかくなったツナを入れて塩、こしょうで味を調え、溶き卵を入れてしばらくそのままにし、卵が半熟になったら軽く混ぜ、卵に火が通ったら出来上がり。

にんじんのソムタム風サラダ



材料(2人分)

| | |
|----------|--------|
| にんじん | 1本 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 紫玉ねぎ | 10g |
| インゲン | 5本 |
| にんにく | 1/2かけ |
| ピーナッツ | 大さじ1 |
| シークワサー果汁 | 大さじ3 |
| ナンプラー | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① にんじんは、皮をむいて千切りにして、塩をふってしばらくおく。紫玉ねぎは粗みじん切り、インゲンは茹でて3cm幅に切る。にんにくはみじん切りに、ピーナッツは砕く。
- ② シークワサー果汁とナンプラー、砂糖、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①と②を入れて和える。

※シークワサーの代わりに、ライムやレモンをお使いになってもおいしく仕上がります。