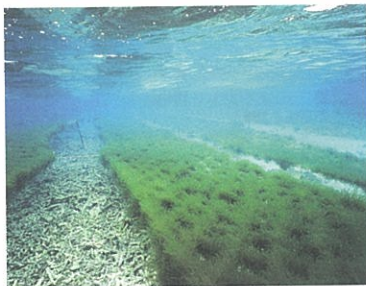


食のサイクルの原点がありました。島のおばあ達は、「ご馳走さま」の代わりに「くすいなたん」＝「薬になりました」というそうです。美しい自然の中から生まれる食材を組み合わせ、美味しく、身体の治癒力を高める料理が受け継がれてきました。そんな先人たちの知恵をヒントにした「久米島産もずくとオクラのスープ」のもずくは、沖縄本島から西に 100km、珊瑚礁に囲

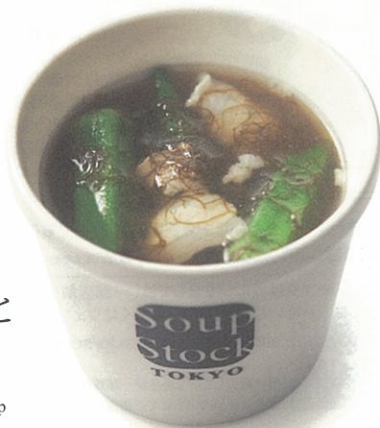
久米島産のもずくは、太くてしっかりとした歯ごたえがあり、スープにぴったりです。また、「フコイダン」という水溶性の食物繊維を多く含み、コレステロールの吸収を阻害して血糖値の上昇を緩やかにします。



沖縄では塩漬けの豚肉のことを「すーちかー」と呼び、古くから大切な豚肉を保存する知恵として活用されていました。スープに使用している豚肉も、一度塩漬けにしており、肉質がしっとりし、旨味がより引き出されています。



沖縄の調理方法に習って、一度塩漬けにした豚バラ肉と、鰹と昆布を効かせたスープに、久米島産のもずくを加えた、ほっとする味のスープです。



久米島産もずくとオクラのスープ

Kumejima Mozuku and Okra Soup

まれた美しい海の中で育てられます。左の写真は久米島の海の中のもずく畑、まるで抽象絵画のようにもずくの畝（うね）が点在しています。南東海岸部は「日本渚百選」に選ばれた「イーブビーチ」や東洋一といわれる珊瑚で出来た真っ白な砂とコバルトブルーの「ハテの浜」など、美しい海岸地帯が広がり、この美しい自然の中でもずくは育まれます。

沖縄野菜の代表とも言えるゴーヤ。ゴツゴツとしたイボは、太陽の恵みをより多く浴びれるようにできたものと言われています。加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれ、豚肉など動物性の食品と一緒にとることで、よりいっそう抗酸化力があがるので、沖縄の暑い夏を過ごすのに理にかなったものと言えます。



コーレーゲースは、沖縄の島とうがらしを泡盛に漬け込んだ調味料で、沖縄の食堂では沖縄そばの調味料としておなじみです。小粒だけピリリと辛い島唐辛子を泡盛に漬け込み、独特の芳香が特徴です。一振り入れるとズーンと辛味と共に泡盛の香りが漂います。



暑い夏を乗り切るのにぴったりなゴーヤと、相性のいい豚肉を使ったカレーです。ゴーヤの苦みを和らげる鷹節と、辛みのコーレーゲースが特徴です。

ゴーヤと豚肉の沖縄風カレー

Okinawa-Style Goya and Pork Curry

