

## クファージュシー



<材料(4人分)>

米	2合	干しいたけ	2g
濃口しょうゆ	小さじ1	刻み昆布	0.8g
塩	ひとつまみ	濃口しょうゆ	小さじ1
だし昆布	1枚	食塩	ひとつまみ
豚肉	60g	日本酒	小さじ1/5
にんじん	60g	なたね油	小さじ1/4
青ねぎ	8g		

<作り方>

- ① 干しいたけは水で戻しておき、戻し汁はとっておく。
- ② 炊飯器に、米、水、濃口しょうゆ、食塩、だし昆布を入れて炊く。
- ③ にんじんは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンになたね油を熱し、豚肉、日本酒、食塩を入れて炒める。
- ⑤ ④に、にんじん、干しいたけ、干しいたけの戻し汁、濃口しょうゆを入れて炒め、刻み昆布を加える。
- ⑥ ④に青ねぎを加えて、具を仕上げる。
- ⑦ ご飯が炊けたらだし昆布を取り出し、④と混ぜて完成。

クファージュシーとは沖縄県の郷土料理です。本来は豚肉を加えて、お米と一緒に炊きますが、給食ではご飯と具を分けて調理しています。クファージュシーは豚肉が入るため、程よい油気によってつや良く仕上がるのが特徴です。