

～ ミヌダル(黒ジシ) 給食ver ～

【材料】

○豚ロース	4枚
《A》	
●黒すりごま	30g
●黒ねりごま	25g
●しょうゆ	大さじ1.5
●みりん	大さじ1
●料理酒	小さじ2
●三温糖	大さじ1弱

【作り方】

1. 豚ローススライス(5mm程度の厚さ)を半分に切る
2. 《A》を混ぜ合わせてごまだれを作る
3. 豚ロースの水気をふき取り、作ったごまだれをまとうせ、30～1時間おく
4. 湯気があがった蒸し器にクッキングペーパーをしき、3の豚肉を並べ10～15分程度蒸していく



給食で提供した時には、「ええ～!?黒っ!!」「なにこれ!？」とザワついていた子供達でしたが一口食べたら「おいし～!!!」と驚いてました。ぜひ、ご家庭でもお試しください(^^)



ミヌダル とは・・・

ミヌダルは、豚肉に黒ゴマのたれをまぶして蒸した料理で、琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。

重詰料理や東道盆(トゥンダーブン)、祝い料理によく用いられました。

黒ゴマをふんだんに使った高級な料理です。蒸すことで脂も落ち、あっさりとした味わいになります。

黒い仕上がりから「クルジシ=黒肉」とも呼ばれています。

上記で紹介した給食バージョンではすりごまと練りごまを混ぜてゴマダレを作っているのですが、

本来は黒ゴマを炒って香りをだし、すり鉢で油がでる

までよくすって、調味料と合わせ、作られます。



画像出典:琉球新報2016.12.27 『正月のおもてなしに 琉球接待料理「東道盆」』