

2020年8月29日

校長 石飛 一吉

## 郷土料理 3 沖縄ソーキそば

高校1年33期生の修学旅行が沖縄県先の島諸島（宮古島、石垣島、西表島）に決まりました。探究学習をさらに深めるプログラムを計画しています。首都圏からこの地方への修学旅行は、まだ少なく、いわばフロンティアとして期待するところ大です。そこで沖縄の郷土料理をお届けしましょう。

ただ、宮古そば、八重山そばも沖縄そばの一種です。

□豚バラ軟骨 4個(400g程度)

□サラダ油 大さじ1

□生姜 適量

★水 400ml

★醤油 大さじ3

★黒砂糖 大さじ1

★みりん 大さじ2

★酒(乙類焼酎が良い) 大さじ2

☆市販のかつおだし 1袋

☆塩 小さじ1

□万能ネギ 適量

□市販のストレート麺(沖縄物産展で購入) 2袋



☆醤油 大さじ1

☆みりん 大さじ1

### 【作り方】 2人分

1. 豚バラ軟骨を一度水から茹でて、アクを十分に取ったら軟骨を取り出し、ていねいに水洗いする。
2. 圧力鍋にサラダ油を入れて熱した後、生姜を入れて香りつけをする。そこに1の軟骨を入れる。
3. 圧力鍋に★をすべて入れて、30分煮る。その後、圧力が下がるまで待つ。
4. 軟骨を煮ている(3の)間に、☆の材料をすべて入れて、スープを作っておく。
5. 最後に沖縄そばを茹で、煮詰めたスペアリブ、スープを注ぎ、万能ネギをトッピングしたら、完成！