

# 味の旅



食を受け継ぎ  
未来へつなぐ



月 日( ) 献立 

麦ごはん 牛乳

ラフテー 人参シリシリ

もずくスープ

## ラフテー

### 沖縄県



写真出典:文化庁全国各地の100年フードHPより

沖縄県の郷土料理の1つで、豚肉皮つき三枚肉又はヒサガー(豚肉皮つきもも肉)を泡盛(沖縄の酒)やしょうゆ、砂糖などで甘辛く味付けした料理で、沖縄風豚肉の角煮のことです。

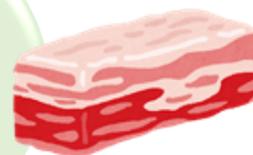
琉球王朝時代、宮廷料理として食されていました。現在では、お祝い事の時だけでなく、家庭でも作られるようになり、広く親しまれている、沖縄の家庭料理です。



## 沖縄は「豚食文化」

「豚は鳴き声以外、全て食べる」。沖縄の豚食文化について、よく言われる象徴的なフレーズです。また、「豚に始まり、豚に終わる」とも言われ、肉だけでなく、顔や耳の皮、足、内臓まで無駄なく使う習慣があります。

沖縄では、琉球王朝が作られた15世紀ごろから、宮廷でのおもてなしの料理として豚肉が使用されていました。その後、養豚の発展とともに徐々に一般家庭にも広まり、現在も、お祝い事などに欠かせない食材として、親しまれています。



### 100年フードとは?



これまで地域で大切に受け継がれてきた日本の様々な食文化を、未来に伝え発展させていくために、文化庁が認定基準を定めて、100年続く食文化「100年フード」と認定したものです。これまでに250件の食文化が認定されています。



今月は沖縄の旅だよ