

「一汁一菜から始めよう」 沖縄編

◎ 開会のあいさつ

金城武巳

◎ 映画上映「一汁一菜から始めよう」 短縮版（大阪府和泉市医師会創立 50 周年記念作品）

◎ 講話「沖縄のかたは何を食べればよいのか」

土居成吉

（日本の医食住を考える会）

◎ 本日の一汁一菜

固形コンソメなどを使わない「沖縄産トマトの昆布出しミネストローネ」

比嘉 純先生（医師）ご夫妻の「黒パン」

（検索➡ 八重岳ベーカリーこころとからだが好きパン ）

スパムや顆粒だしの素を使わない「するるゴーヤチャンプルー」

（するる=きびなごの煮干し）

◎ 本日のまとめ

糸数 治

主催 金城武巳

協賛 糸数 治

調理 金城妙子 土居京子

日時 平成 29 年 6 月 11 日（日） 12:00～15:00

会場 浦添市 金城文化教室

会費 1000 円

定員 16 名（土居夫妻を含む）

① ミネラルの少ない軟水地帯に住む日本人は、積極的に海からのミネラルを摂らないと健康を維持できない。

軟水地帯の検証を市販のミネラルウォーターのカルシウム含有量からする。(100ml 当たり)

六甲のおいしい水 (日本) 0.65mg ゴッチアブルー (イタリア) 9.95mg

ゲロルシュタイナー (ドイツ) 36.00mg コントレックス (フランス) 46.80mg

大阪市の水道水の硬度(40~50)と那覇市の水道水の西原浄水場系の硬度(40位)は、ほぼ同じで北谷浄水場系は倍くらい(80位)であるから、六甲のおいしい水と大差ないと考えられる。

② するる (煮干し) ゴーヤチャンプルの主要食材のミネラルをみる。(1人分)

品名	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ヨウ素
(顆粒和風だし 1g)	(160)	(2)	(0)	(0)	(3)	(0.0)	(0.0)
(スパム減塩25%cut 50g)	(500)		(0.5)				
(わしたポーク 50g)	((330))						
(かつお節 5g)	((24))	((41))	((2))	((5))	((34))	((0.1))	((2.2))
煮干し 5g	85	60	110	12	75	0.4	—
ゴーヤ 67g	1	174	9	9	21	0.1	0.7
にんじん 25g	9	68	7	2	6	0.1	Tr
たまねぎ 40g	1	60	8	4	13	0.1	0.4
沖縄豆腐 70g	119	126	84	46	91	0.7	—
たまご 60g	84	78	31	7	108	0.8	10.20
合計	299	566	249	80	314	2.2	11.30
推奨量	600注1 (上限3,200.)	2,500 注2	650	370	1,000 注2	10	130

推奨量は、厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版) による。(30~49才男性 1日当たり)。

文部科学省 日本食品標準成分表 2015 を参考。スパムのカルシウム量はウイキペディアより。

注1は推定平均必要量。注2は目安量。単位はヨウ素のみμg 他はmg 空白は測定無。

顆粒和風だし・固形ブイヨンは各1g (商品の説明書どおり 150cc の出しを取る場合)、かつお節・煮干しは出し殻も食べた場合。わしたポークはデータなし。数値は四捨五入しています。

計算にあたり「すぐわかる栄養成分ナビゲーター」(グリコ提供) を使用させていただきました。

カルシウム：マグネシウムの割合は 1：0.5位の割合が望ましいと一般的に言われている。

③沖縄産生トマトの昆布出しミネストローネの主要食材のミネラルをみる。(1人分)

品名	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ヨウ素
(固形コンソメ 1g)	(170)	(2)	(0)	(0)	(1)	(0.0)	(0.01)
素干し真昆布 5g	140	305	36	26	10	0.0	12,000
生トマト 75g	2	158	5	7	20	0.1	3
ベーコン 10g	80	21	1	2	23	0.2	—
にんにく 5g	0	26	1	1	8	0.0	0
玉ねぎ 40g	1	60	8	4	13	0.1	0.4
セロリ 25g	7	103	10	2	10	0.1	0.3
人参 20g	7	54	5	2	5	0.0	Tr
じゃがいも 40g	0	164	1	8	16	0.1	Tr
合計	237	891	67	52	105	0.6	12,004
推奨量	600 注1 (上限 3,200)	2,500 注2	650	370	1,000 注2	10	130

④パン

品名	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ヨウ素
(食パン市販品 120g)	(600)	(116)	(35)	(24)	(100)	(1.0)	(1.2)
全粒粉 80g (注1)	2	264	21	112	248	2.4	0

(注1) 全粒粉パンのデータがないので粉だけの栄養価

⑤本日の一汁一菜の栄養価の合計

	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ヨウ素
本日の一汁一菜	538	1,721	337	244	667	5.2	12,015
(煮干し・昆布を使わない従来型)	1,741	1,212	205	118	438	3.4	16
推奨量	600 注1 (上限 3,200)	2,500 注2	650	370	1,000 注2	10	130

参考 (各 100g 当たり)

牛乳	41	150	110	10	93	0.4	16
鶏卵	140	130	51	11	180	1.3	17
あさり	870	140	66	100	85	1	55
油揚げ	4	86	310	150	350	2.5	—
精白米飯	1	29	3	7	34	0.6	0
半つき米飯	1	43	4	22	53	0.7	0

◎ 世界一簡単な「するる出し」の取り方

(4人分)

[材料]

するる (又は煮干し) 20g

水 200cc (するるの10倍)

[作り方]

するるを一晩水に漬けてザルでこすだけ。上記の分量で出しは150ccとれる。

◎ トッピングやおつまみ用のするるの作り方

[作り方]

出しを取った後のするるの頭、内臓を取ると35gになる。それを油でカリッとなるように揚げる。

熱いうちに適量の塩をふる。

◎ するるゴーヤチャンプルの作り方

(4人分)

[材料]

ごま油 大さじ2

① ゴーヤ 260g

② 人参 100g

③ 玉ねぎ 160g

④ 島豆腐 280g

塩 小さじ1強

黒糖 小さじ1

するる出し 120cc

卵液

卵	4個
---	----

するる出し	30cc
-------	------

塩	少々
---	----

[作り方]

ごま油で①②③④の順に炒め、塩、黒糖で味付けし、するる出しも加える。

強火で水分を飛ばす。

味がなじんだら調味した卵液を流し入れ、火を通してできあがり。

◎ 沖縄産生トマトの昆布出しミネストローネの作り方
(4人分)

[材料]

昆布出し	900cc (乾燥昆布、できれば真昆布 20g)
トマト	300g (大 1 個)
	(又はトマト水煮缶 200g)
ベーコン	2 枚
ニンニク	小 2 かけ
玉ねぎ	1/2 個
セロリ	1 本
人参	1/2 本
じゃがいも	中 1 ケ
オリーブオイル	少々
塩	小さじ 1 位
コショウ	少々
刻みパセリ	適量

[作り方]

3時間以上前に水 10強に昆布 20g を鍋に漬けて置き、火にかける。

沸騰直前に火を消して昆布を引き上げる。昆布は適当に切っておく。

トマトは湯むきをして適当に切る。

ベーコンは細きり、ニンニクはみじん切り、野菜はさいの目切にする。

鍋にオリーブオイルをひき、にんにくとベーコンを炒める。脂が出てきたら、じゃがいも以外の野菜を入れ、塩を加えさらに炒める。続いてじゃがいもを加える。お好みで出しガラ昆布も適量加える。

昆布出し、トマトを加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。

塩で味を調べ、器に盛りオリーブオイル、パセリ、お好みでコショウを入れて出来上がり。

(「土居家のレシピと昆布の話」ぴあ(株)発行 より引用)