



ウカライリチー

ウカライリチーはおからをだし汁で炒め煮した沖縄料理です。豚肉や、かまぼこなど、具をたっぷり入れるのが沖縄の特徴です。給食では、ひじきを入れて、黒の彩りを添えたりもしますおからはだいずから豆乳をとったあとのものです。しぼりかすのようなおからですが、実は大豆のたんぱく質や食物せんいが残っていて、とても栄養のあるものです。

★★★★★★★★★
沖縄料理の調理法の柱！！「イリチー」と「チャンプルー」の違いって??
…チャンプルーは、主に葉野菜類を塩味でさっと炒めたものですが、イリチーは「炒め煮」のことです。具を炒めた後にだし汁としょうゆを加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮込みます。

