

# 食育だより



元気になあれ



令和4年12月発行  
 夢音こわんこども園  
 園長：比嘉キヨ子

12月も半ばを過ぎると、南国沖縄にもトウジンビーサ(冬至のころの寒さ)と呼ばれる寒さが出てきます。沖縄では、古くからクスイムン(薬になる食べ物=養生食)と言われるいろいろなメニューが伝えられていますが、この季節風邪の予防やひき始めのクスイムンとして特に活躍するのが「チムシンジ」でしょう。チムは肝(レバー)、シンジは煎じ汁のことで、豚レバーと豚赤身肉を島にんじんなどの根菜類とともにゆっくりと煮込んで作ります。素材の栄養がじんわり溶け出したスープを飲むと、まさに「又チグスイ(命の薬)やっさ〜」と感じます。

もうひとつ、風邪の時のクスイムンと言えば「カチューユー」があります。マカイ(陶器の石炭)にたっぷりの削りがつおとみそを適量入れ、好みでねぎやにんにく、卵などを加えて、沸騰したお湯を注ぐだけ。カチュー(かつお)のうま味と栄養が体にしみわたって元気が出る気がします。簡単でおいしいので風邪の時だけでなく、朝食やちょっとしたおやつや夜食にもいいです。

## (料理に関するウチナーグチ)

- ・クスイムン… 体にいい食べ物。
- ・又チグスイ… 命の薬、長寿の薬  
車運じて非常においしいもの
- ・アチコーコー… 煮々の、できたてホヤホヤの。



こどもからでもほおとする

## 伝統のクスイムン！ チムシンジ

材料(4人分)

豚レバー	200g
塩・お酒	各適量
豚赤身肉	200g
島にんじん	中2本
にんじん	小1本
しょうが	1かけ
にんにく	2かけ
しょうが油	1回
かつおだし	500cc
塩・しょうゆ	各適量
青ねぎ	適量



【参考文献】書籍：おうちでうちなーごはん 絵と文：はやかわゆきこ