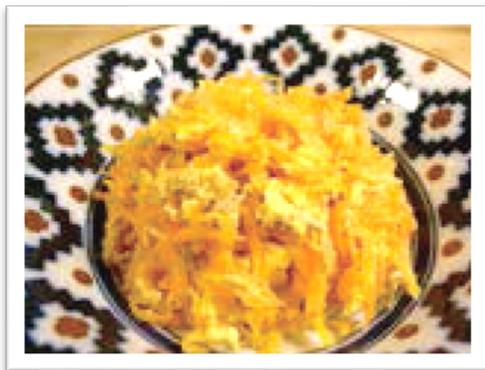




## にんじんしりしり



### expression

“しり”は沖縄のことばで「すり」（すりおろす）をさし、しりしり器（蜂の巣）ですりおろして炒めて作る。しりしりの定番食材には、にんじにゃパイヤなどがある。にんじんしりしりは、ニンジンに多く含まれるカロテンが油に溶けやすい性質であるため、栄養満点の沖縄の家庭料理である。収穫期は冬期の涼しい時期で、沖縄では島にんじん（チデークニー）も栽培されている。

### 材 料 (5人分)

- |              |                                  |
|--------------|----------------------------------|
| ■ にんじん：3本    | ■ 塩：少々<br>(※ツナ缶がノンオイルの場合、サラダ油少々) |
| ■ ツナ缶：2缶     | ■ 砂糖：75g                         |
| ■ 卵：2個       | ■ サラダ油：大さじ1/2                    |
| ■ 鰹だし(顆粒)：3g |                                  |



### つくり方

1. にんじんをしりしり器で繊切りにし、油でよく炒める。
2. ツナ缶を加えてさらに炒めたら、鰹だし、塩で味を調える。
3. 作り具をフライパンの中央に集め、溶き卵を回しかけ、しばらくそのまま。
4. 溶き卵が固まってきたら、すばやくほぐし混ぜ合わせて、出来上がり。

最後にお好みでいりごまを振りかけたり、冷めても美味しいためお弁当のおかずにも最適！



### ■ 沖縄の方言「いっぺーまーさん」って???

「いっぺー」は「いっぱい」「たくさん」「とても」です。「まーさん」は「美味しい」「うまい(旨い)」です。