



ソーミンチャンプルーって、どうやって作るの

ソーメンのいためもの

ソーミンチャンプルーは、沖縄県でさかんに食べられているいためものです。ソーミンは、標準語でそうめん、チャンプルーは、いためものを表します。

まず、ソーミン(そうめん)を5～6束、シーチキンを1かん分、ニラを5～6本、塩を大さじで1ぱいと3分の1、サラダ油をカップ3分の1用意します。これで2～3人前です。

ソーミンをお湯でゆで、水洗いをします。水洗いしたソーミンの水を切った後、油を少しまぶします。ニラは、細かく刻みます。強火でよく熱したなべに、サラダ油を入れ、ニラとシーチキンを手早くいためます。これに塩を加え、さらに、ソーミンを入れ、ほぐしながらよくかき混ぜます。シーチキンの混ぜり具合をみながら、塩味で、仕上げます。

ゴーヤーチャンプルー(ニガウリのいためもの)の作り方

沖縄県では、ニガウリを入れたいためもの、ゴーヤーチャンプルーは、人気のある食べ物です。ニガウリを300グラム(約1本)、木綿とうふを1～2丁、シーチキンを3分の1カップ、ラードを大さじ3～4はい、卵を2個、塩を少々用意します。

ニガウリは、きれいに洗い、縦に半分に切り、スプーンで中の種とワタを取り除きます。ニガウリを、半月形のうす切りにして、うす塩をしておきます。とうふは、水気を切って、一口ぐらいの大きさに切り分けます。

中華なべにラードを入れ、強火で熱し、それにとうふを入れ、表面に焼き色がつくまでいため、これにシーチキンを入れ、手早くかき混ぜます。その中にニガウリを入れかき混ぜ、塩で味を整えます。これに、卵をといて入れ、卵が半熟になったら、2・3度裏返して、仕上げます。(監修・青木 国夫)

