

Amami's local Cuisine 奄美の郷土料理

Keihan

(Topped rice with chicken broth)

The ingredients:

White Rice, chicken, sliced egg omelet, shiitake mushroom, orange peel, pickled papaya, green onion, chicken broth, seaweed, salt, soy sauce, sweet cooking sake.

How to eat:

- ①Put rice into about half the bowl.
- ②Then, top with sliced chicken, sliced egg omelet, sliced shiitake mushroom, orange peel and pickled papaya.
- ③Pour hot chicken broth on, and enjoy your meal.

Food characteristics:

During the Edo period, "Keihan" was a dish served to the officials of the Satsuma clan. "Keihan" is a typical local cuisine of Amami Oshima.

鶏飯

食材：

白米、鶏肉、錦糸卵、シイタケ、オレンジの皮、パパイヤ漬物、わけぎ、鶏ガラスープ、昆布、塩、しょうゆ、みりん

お召し上がり方：

- ①茶碗にご飯を半分くらいよそいます。
- ②ご飯の上に鶏肉、錦糸卵、シイタケ、ミカンの皮、パパイヤの漬物など、お好みの具材を乗せます。
- ③熱い鶏スープをかけて、お召し上がりください。

この料理の特徴：

江戸時代、「鶏飯」は薩摩藩の役人をもてなす料理でした。「鶏飯」は奄美大島の代表的な郷土料理です。



Wanfune

(Stewed pork and local vegetables.)

The ingredients :

Pork, vegetables, small fish, seaweed, garlic leaves, soy sauce, salt, cooking oil, sweet cooking sake, miso.

Food characteristics:

This is a regional dish where pork, vegetables, seaweed etc. are stewed with oil and salt.

ウワンフネ (豚肉と島野菜の煮物)

食材：豚肉、ツワブキ、雑魚、海藻、葉ニンニク、しょうゆ、塩、油、みりん、みそ。

この料理の特徴：

これは豚肉、野菜、海藻などを油と塩で煮込んだ郷土料理です。

Abura-zoumen noodles

(fried oiled-noodles)

The ingredients :

Somen noodles, pork, cabbage, carrot, Chinese chive, bean sprouts, small fish, soy sauce, salt.

Food characteristics :

Somen are Japanese style noodles made from wheat flour. Season the boiled somen noodles with oil and cooked fried vegetables.

油そば

食材 :

そば、豚肉、キャベツ、ニンジン、ニラ、もやし、雑魚、しょうゆ、塩、油

この料理の特徴 :

「そば」は小麦粉から作られた和風の麺です。ゆでたそばと、油で炒めた野菜をからめた料理です。

Yagijiru (Goat soup)

(Goat meat and vegetable soup)

The ingredients :

Goat, daikon radish, carrot, green onion, ginger, miso, sweet cooking sake, soy sauce.

Food characteristics :

This is a soup of boiled meat and goat's bone. It is quite salty, but there are also miso and soy sauce flavors.

ヒンジャー汁／山羊汁

(ヤギ肉と野菜のスープ)

食材 : 山羊肉、大根、ニンジン、ネギ、しょうが、みそ、みりん、しょうゆ。

この料理の特徴 :

ヤギの骨付き肉を煮込んだスープ。主に塩味ですが、みそ味やしょうゆ味もあります。

Ikasumi-jiru Soup with squid ink

The ingredients :

Squid, bonito flakes, miso, salt, green onion.

Food characteristics:

This is a black soup made from squid ink.

マダ汁／イカ墨汁

食材 :

イカ、カツオ節、みそ、塩、ネギ

この料理の特徴 :

イカの墨から作られた黒いスープです。