



沖縄おうらい

英語による紙芝居 Teacher's Manual

PART 1 ― 伝統料理の作り方

沖縄の伝統料理を英語で伝えよう。

岐阜女子大学

目次

序	3
Introduction	4
アンダンスー	5
Pork in Miso	5
イナムドゥチ	7
Hearty Miso Soup	7
人参しりしり	9
Grated Carrot	9
ジーマーミ豆腐	11
Peanut Tofu	11
クーブイリチー	13
Sautéed Kelp	13
ナーベラランブシー	15
Fried Luffa (sponge gourd)	15

ラフテー	17
Stewed Pork	17
ゴーヤ・チップス	19
Bitter Gourd Chips	19
サターアンダギー	21
Deep-fried Buns	21
シークワサー・ゼリー	23
Citrus Depressa Jelly	23
調理用語	25
Glossary of Cooking Terms	25
謝礼	27
Acknowledgements	28

序

この学習教材は、沖縄及び岐阜の人々の手助けを受け、修学旅行で沖縄を旅行する高校生のために本来作成された「沖縄おうらい」を部分的に翻訳して作成されています。

この英語による紙芝居を使用することで、小学生や中学生が、外国人訪問客に日本の文化を、誇りを持って紹介できるようになることを希望します。

「紙芝居」を使用する際の諸注意

☆印の英文は。★印の英文を簡潔にしたものです。生徒の皆さんは、自分の英語の能力が向上するに従って、★印の英文に見られる、より長くて、詳細な説明を使用されても構いません。担当の先生もこのことにご留意ください。

なお、日本語訳は「沖縄おうらい」原本を翻訳したものです。

Introduction

This scholastic material is the partial translation of a booklet made originally for high school students who are about to travel through Okinawa. It was made with the help of people living in both Okinawa and Gifu.

It is hoped that with these English *kamishibai*, primary and middle school pupils will now be able to proudly introduce a part of their culture to foreign visitors.

On using the cards

Please note that the open star (☆) is an easier version of the closed star (★). As the child's ability in English rises, they or their class teacher may choose to use the longer, more detailed explanation.

Translations come from the original *Okinawa Ourai* booklet.

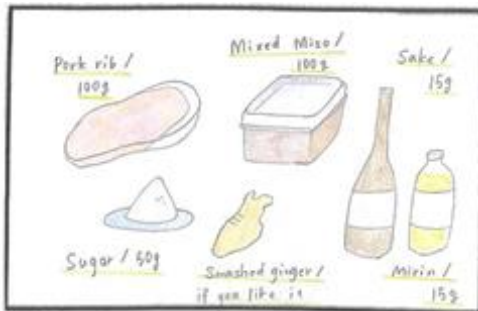
Pork in Miso アンダンスー

Pork in Miso アンダンスー



Ingredients

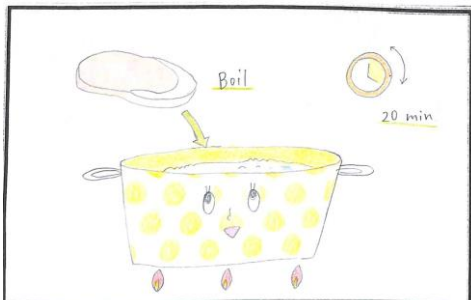
100 g pork rib block
100 g mixed miso paste
50 g sugar
15 ml sake
20 ml mirin sweet sherry
Grated ginger to taste



☆ Use pork, miso paste, sake, mirin, sugar and ginger.

★ Prepare pork, miso paste, sake, mirin, and sugar. Use ginger to taste.

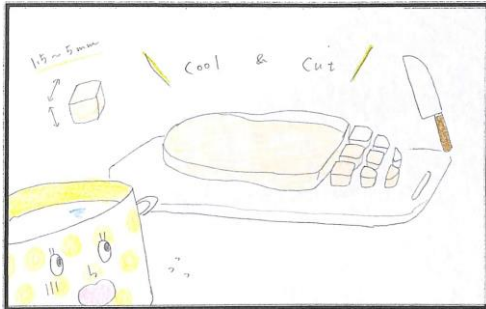
① 材料を用意してください。



☆ Boil the pork.

★ Boil the pork for 20 minutes.

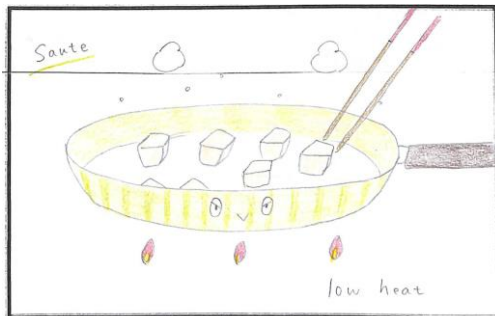
② 豚三枚肉をお湯で20分ほど茹でる。



☆ Cut the pork.

★ Cool the pork and dice it.

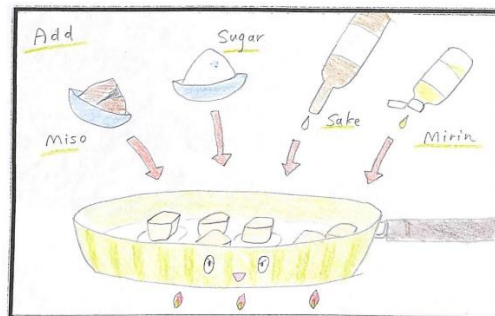
③ 冷ましてから 0.5～1 センチほどのサイコロ状に切る。



☆ Cook it in a frying pan.

★ Sauté the pork at low heat in a frying pan.

④ フライパンを温め、切り分けた三枚肉を弱火で炒める。



☆ Add miso paste, sake, mirin and sugar.

★ Add miso paste, sake, mirin and sugar to the frying pan.

⑤ 油が出てきたら味噌を加えて肉と絡ませ、そこに砂糖、酒、みりんを入れて混ぜ合わせる。



☆ Finished!

★ Sauté the pork well.
Serve with grated ginger to taste.

⑥ 焦げ付かないよう十分に炒める。お好みでおろし生姜をかけて、器に盛り付け、出来上がり。

Hearty Miso Soup イナムドゥチ

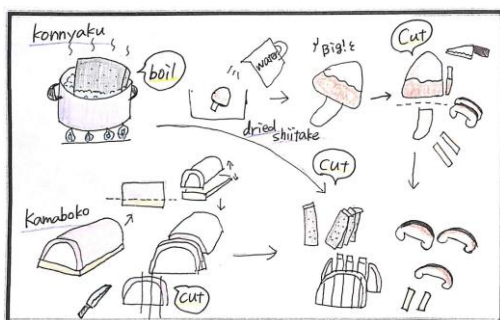
イナムドゥチ Hearty Miso Soup



Ingredients

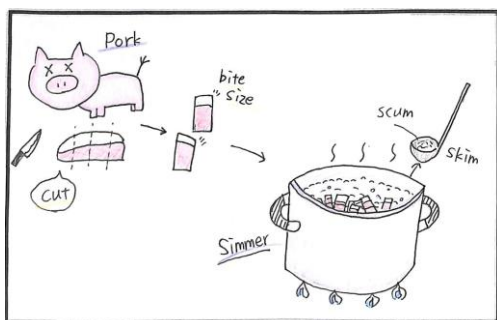
200 g	pork
100 g	boiled fish paste (<i>kamaboko</i>)
10 g	dried shiitake mushrooms (soaked in water)
80 g	konjak
50 g	white miso
40 ml	sake
600 ml	fish stock (<i>dashi</i>)
200 ml	residue water after soaking shiitake mushrooms

Serves 5.



- ☆ Boil konjak. Soak dried mushrooms. Then slice konjak, dried mushrooms and kamaboko.
- ★ Boil the konjak. Soak the dried shiitake mushrooms. Then slice the konjak, the mushrooms, and some fish sausage.

① コンニャクは下ゆです。干しシイタケは水でもどして細切りに、カマボコも短冊切りにする。



☆ Cut the pork. Put them into a pot. Simmer.

★ Cut the pork into bite-sized pieces. Put them in a pot. Simmer the pork. Skim off any scum.

② 食べやすい大きさにカットした豚肉を柔らかくなるまで煮込む。アクがでれば取り除く。



☆ Add fish dashi and dried mushroom stock. Put everything into the pot.

★ Add some fish dashi and pour the shiitake mushroom stock into the pot. Put all the ingredients into the pot. Bring it to the boil.

③ だし汁に、干しシイタケのもどし汁を200ml入れる。鍋に細切りにした具材、だし汁と干しシイタケの戻し汁を合わせたものを入れてひと煮立ちする。



☆ Add miso and sake. Finished!

★ Add some miso paste and some sake. Simmer it. You're finished!

④ 白みそと酒を入れて弱火で少し煮込めば完成。

Grated Carrot 人参しりしり

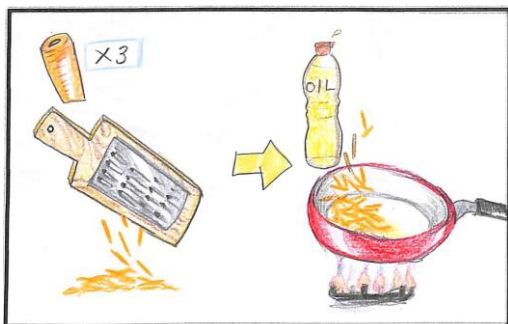
人参しりしり Grated Carrot



Ingredients

- 3 carrots
- 2 cans canned tuna
- 2 eggs
- 3 g fish stock (granule type)
- pinch of salt
- a little oil (if canned tuna is water-based)

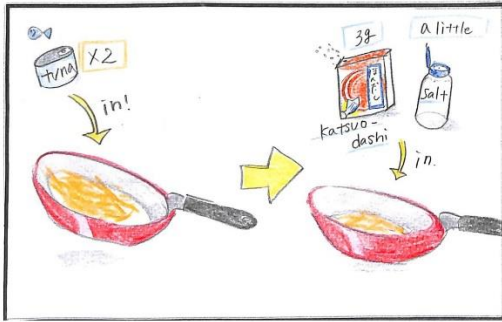
Serves 5.



☆ Grate 3 carrots. Fry them.

★ Grate 3 carrots and then fry them in a little oil.

① にんじんをしりしり器で繊切りにし、フライパンに油をいれ、よく炒める。



☆ Add tuna. Then add fish dashi and salt.

★ Add 2 cans of tuna.
Then add some fish stock and some salt.

② ツナ缶を加えて、さらに炒めたら、鰹だし、塩で味を整える。



☆ Beat an egg. Add the egg.

★ Add a beaten egg.

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。



☆ Mix the egg and carrot. Finished!

★ Mix the egg and the grated carrot together. You're finished!

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。

Peanut Tofu ジーマーミ豆腐

Peanut Tofu

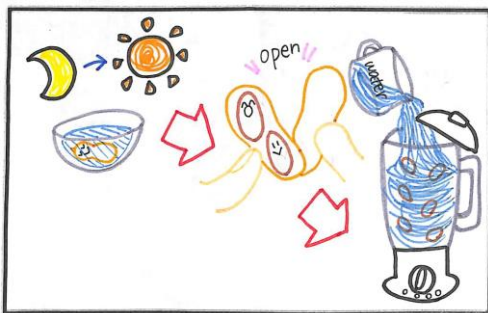
ジーマミー豆腐



Ingredients

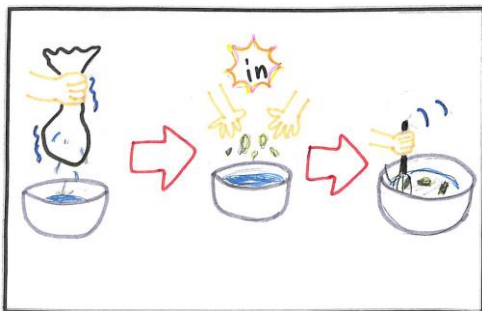
$\frac{1}{2}$ cup peanuts
1 $\frac{1}{2}$ cup water
 $\frac{1}{4}$ cup potato flour
 $\frac{1}{2}$ tbsp. sweet potato starch [Dressing 1]
1 tbsp. soy sauce [Dressing 2]
1 tsp. mirin sweet sherry [Dressing 3]
Grated ginger to taste

Serves 5.



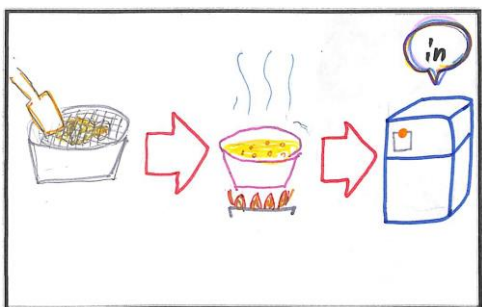
- ☆ Put the peanuts into water for a night and then take off the skin.
Crush them with water in a mixer.
- ★ Soak the peanuts in water overnight and then take the skin off.
Crush them with water in a blender.

① 落花生は一晩水に浸しておき、皮をむいて水気を切ったら、水と共にミキサーにかける。



- ☆ Collect the water from the peanuts.
Add sweet potato powder and mix it.
- ★ Drain the water from the crushed peanuts.
Mix in dried sweet potato powder.

② ①をしぼり、しぼり汁にシムクジを加えてよく混ぜる。



- ☆ Puree the mixture, and cook it.
Put it into cups and cool it.
- ★ Puree the mixture, and cook it.
When it gets clear and thick, stop.
Put it into cups and cool it in the fridge.

③ ②を裏ごしして、中火で透明になるまで練り上げたら、缶に流し入れ、冷やし固める。



- ☆ Cut the tofu. Serve it with sauce.
Add ginger if you like.
- ★ Cut the tofu into squares.
Pour sauce over it.
Serve it with ginger if you like.

④ 適当な大きさに切り、たれをかけ、おろし生姜をお好みで添える。 ※たれは1～3の手順で作る。

Sautéed Kelp クーバイリチー

Sautéed Kelp クーバイリチー



Ingredients

150 g	kelp (<i>konbu</i>)
100 g	pork rib block
70 g	konjak
30 g	dried shiitake mushrooms (soaked in water)
55 ml	soy sauce
60 ml	mirin sweet sherry
30 g	sugar
200 ml	residue water after boiling pork
5 ml	oil
Pinch of salt	

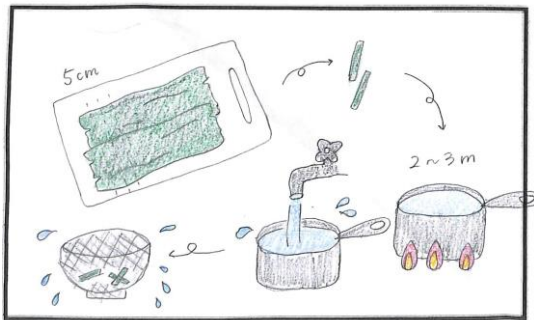
Serves 3.



☆ Soak konbu for 30 minutes. Boil the pork for 30 minutes. Cut it

★ Soak the kelp in water for 30 minutes. Boil the pork for 30 minutes. Then cut it into bite-sized pieces.

① 昆布は水で30分程もどす。豚肉は固まりのまま30分程湯がく。



☆ Cut the konbu into small blocks. Boil them for 2 minutes. Then wash them.

★ Cut the kelp into 5-cm rectangles. Boil them for 2 minutes. Wash them and then drain them.

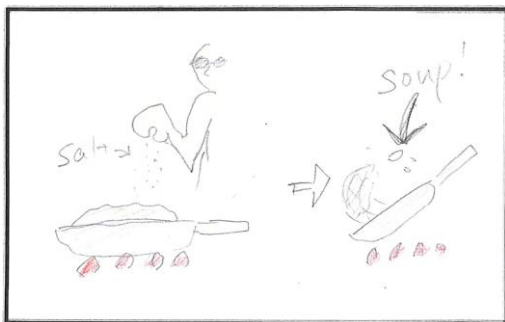
② 昆布は 5cm 程度の短冊にカットする。ヌメリを取るために 2〜3 分茹で、一度洗って水をきる。そして、豚肉を取り出して、適当な大きさに短冊切りにする。



☆ Cook konjak, konbu, shiitake mushrooms, Mirin, soy sauce, sugar, and some soup for 20 minutes.

★ Put some konjak, the konbu, shiitake mushrooms, Mirin, soy sauce, and sugar in a pan. Add 350cc of the pork soup. Cook it for 20 minutes.

③ フライパンに豚肉をいれて少し炒める。 昆布、こんにゃく、干し椎茸に、みりん、醤油、砂糖と豚肉のゆで汁を 350ml程いれる。 中火で汁けがなくなるまで、20 分程炒め煮にする。



☆ Add salt.

★ Add salt to taste.

④ 最後に塩で味をととのえて完成。

Fried Luffa (Sponge Gourd)

ナーベーラーンブシー

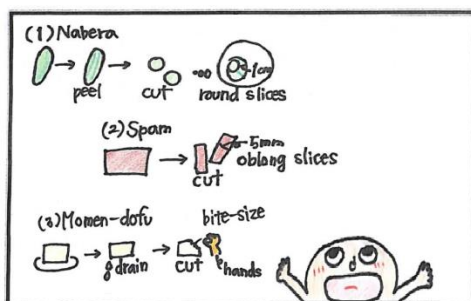
Fried Luffa ナーベーラーンブシー



Ingredients

900 g luffa
150 g spam
200 g firm tofu
5 g oil
50 ml fish stock (*dashi*)
50 g miso
50 ml mirin sweet sherry
45 ml sake
20 ml soy sauce

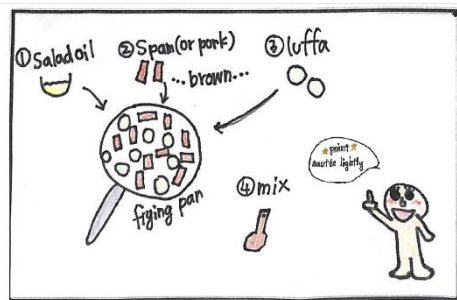
Serves 5.



☆ Peel a luffa. Slice the luffa and some spam. Cut the tofu.

★ Peel a luffa. Slice the luffa and some spam. Drain the tofu and cut it by hand.

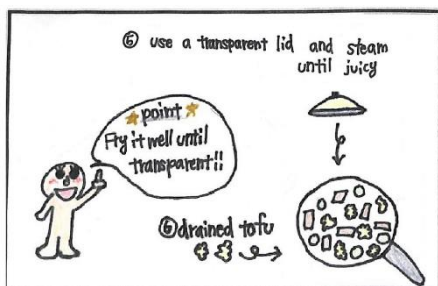
① ヘチマは皮をむき、厚さ1cm の輪切りに、スパムは5mm の厚さに短冊切りにしておく。木綿豆腐は水切りをしておき、手で一口大にしておく。



☆ Cook the luffa and spam.

★ Add a little oil to the frying pan. Sauté the luffa and then add the spam.

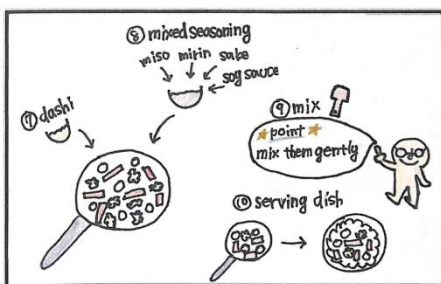
② フライパンに油を入れ、スパムが色づくまで炒め、色づいてきたらヘチマを混ぜ合わせる。



☆ Steam the luffa. Then add the tofu.

★ Put a lid on the frying pan. Steam the luffa until it is juicy. Then add the drained tofu.

③ 蓋をしてヘチマを蒸し煮にする。ヘチマに透明感、水分が出てきたら木綿豆腐を入れる。



☆ Put in miso, mirin, sake, soy sauce and fish dashi. Mix them.

★ Add miso paste, mirin sweet wine, sake, soy sauce and dashi fish stock into the pan. Mix them gently.

④ 鍋にだし汁、合わせておいた味噌とみりん、酒、しょうゆを入れて木綿豆腐が崩れないように優しく混ぜ合わせる。



☆ Cook it.

★ Cook it and then serve it.
It is delicious.

⑤ 味が全体に行きわたったら、器に盛り付ける。

Stewed Pork ラフテー

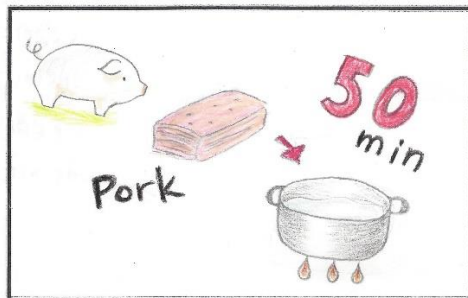
Stewed Pork ラフテー



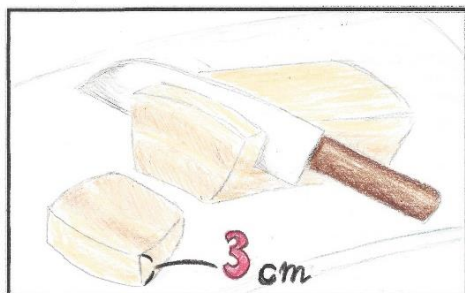
Ingredients

750 g pork ribs
800 ml fish stock (*dashi*)
300 ml *Awamori* (Okinawan *sake*)
75 ml soy sauce [Dressing 2]
5 g grated ginger

Serves 5.



① 豚三枚肉を丸ごと 50 分ほどゆで、



② 肉を 3cm 角に切る。

☆ Boil some pork.

★ Boil some pork for 50 minutes.

☆ Cut the pork.

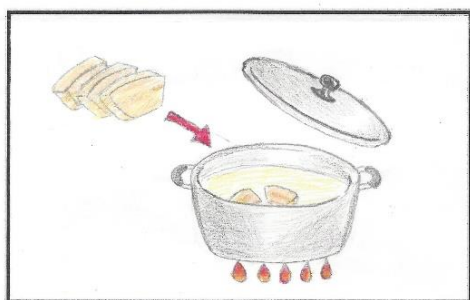
★ Slice the pork 3cm thick.



☆ Make a soup with dashi, sake, and sugar.

★ Put dashi fish stock, Awamori sake, and sugar in a pot. Bring to the boil.

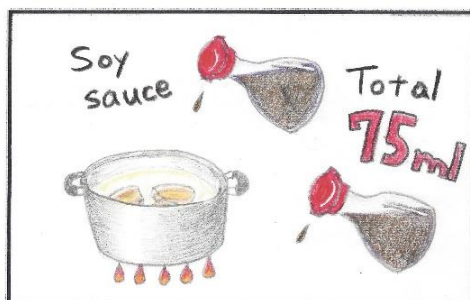
③ 厚手の鍋に分量のだし汁と泡盛、砂糖をいれて煮立たせる。



☆ Add the pork.

★ Add the pork slices to the pot.

④ ②に①の肉を入れ、



☆ Add soy sauce. First a little, then some more.

★ Add soy sauce. First add a little, then add some more. Cook it until the pork is soft.

⑤ しばらく煮たらしょうゆを2回に分けて入れる。



☆ Put the pork in a dish. Finished.

★ Serve some pieces of pork in a dish.

⑥ お皿に盛り付ければ、出来上がり！

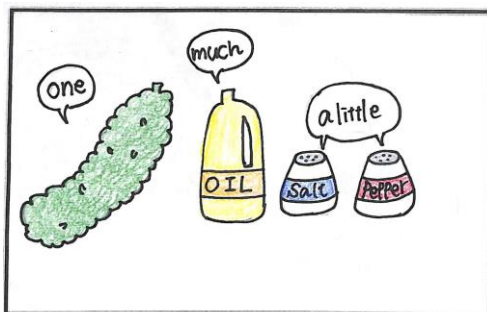
Bitter Gourd Chips ゴーヤ・チップス



Ingredients

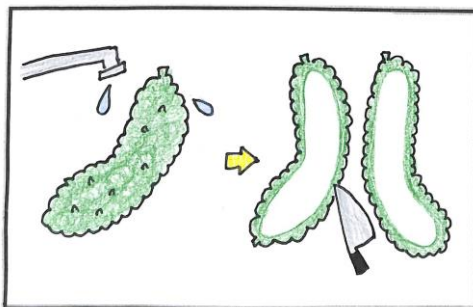
- 1 bitter gourd (*goya*)
- 1 – 2 tsp. salt for rubbing
- Oil for frying
- Salt and pepper to taste

Serves 5.



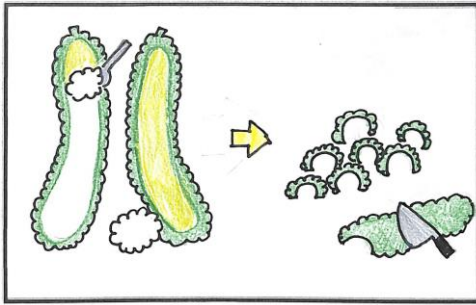
① 材料を用意してください。

- ☆ Use goya, oil, and salt and pepper.
- ★ Use one bitter gourd, some oil, and a little salt and pepper.



② ゴーヤを洗い、縦半分に切って

- ☆ Wash and cut the goya.
- ★ Wash the bitter gourd and cut it in half.



- ☆ Take out the seeds.
Slice it.
- ★ Take out the seeds and slice it.
(The thinner, the better.)

③ ... 綿を取りスライスする。 ※薄いほど苦みは気にならなくなる



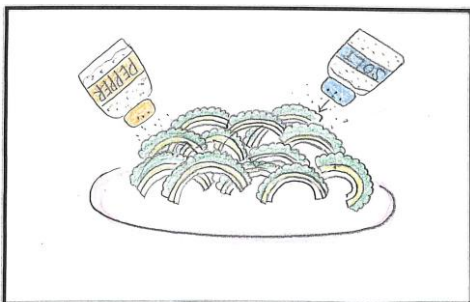
- ☆ Rub them with salt.
Wash them and dry them well.
- ★ Rub salt into the gourd slices.
Wash them and dry them well.

④ ゴーヤーを塩でもみ、水洗いしたら、水をよく切る。



- ☆ Fry the goya slices.
- ★ Deep-fry the bitter melon slices in oil.

⑤ 素揚げし、



- ☆ Serve with salt and pepper.
- ★ Sprinkle the chips with salt and pepper
and serve.

⑥ 塩・コショウで味を調えて出来上がり。

Deep-fried Buns サーターアンダギー

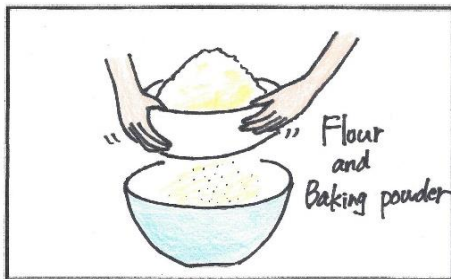
Deep-fried Buns サーターアンダギー



Ingredients

500 g plain flour
1/2 tsp. baking powder
2 eggs
75 g. sugar
125 g brown sugar (muscovado)
1/2 tbsp. salad oil
Oil for deep frying

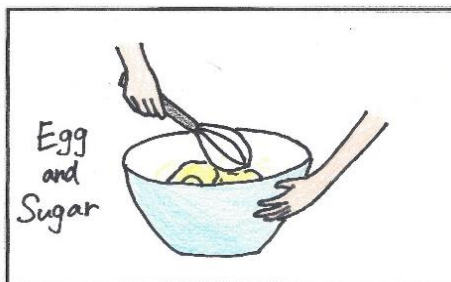
Makes 15.



☆ Sift flour and baking powder together.

★ Sift flour and baking powder together into a bowl.

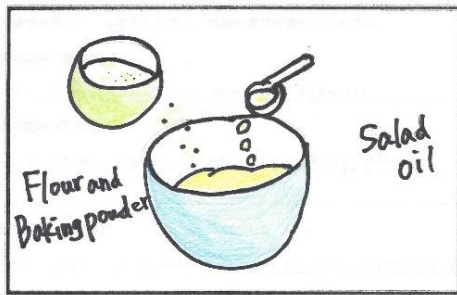
① 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。



☆ Break eggs into a bowl and mix them with sugar and brown sugar.

★ Break eggs into a bowl and mix them with sugar and muscovado (brown sugar).

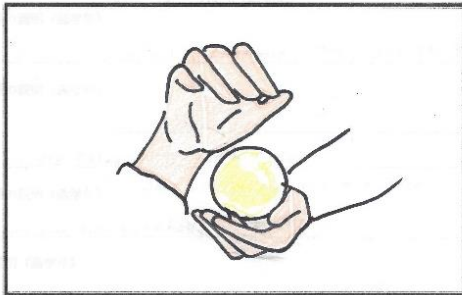
② ボールに卵をほぐし、砂糖・黒砂糖を入れて泡立ないように混ぜ合わせる。



☆ Add some salad oil. Mix them together. Then add the flour. Mix them together.

★ Add some salad oil to the bowl and mix them together lightly. Then add the sifted flour and mix them all together.

③ ②にサラダ油を加えて軽く混ぜ、①を入れてよく混ぜ合わせる。



☆ Make ping-pong-ball-sized balls.

★ Dip your hands in ice-water. Then, from the batter, make about 15 ping-pong-ball-sized balls.

④ 手に水をつけて、ピンポン玉くらいに丸める。



☆ Cook the balls in oil.

★ Heat the oil to about 160 degrees. Put the balls into the oil. When they are brown and have cracked, they are ready to eat.

⑤ 160 度ぐらいに熱した油に入れて、たねが割れ、割れ目がしっかり開くまで揚げる。



☆ Done. Eat warm or cool.

★ Done. Eat them warm or sprinkle them with powdered sugar.

⑥ 暖かくても、冷たくても食べられる。粉砂糖でまぶしてもおいしい。

Citrus Depressa Jelly シークワーサー・ゼリー

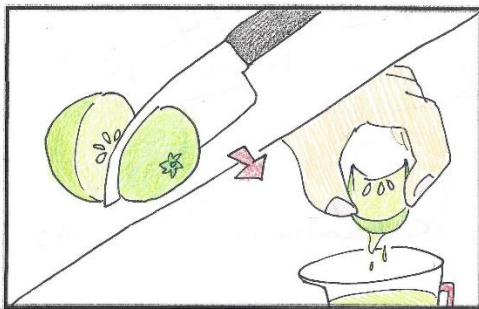
Citrus Depressa Jelly シークワーサー・ゼリー



Ingredients

120 ml juice of citrus depressa (*shikuwasa*)
280 ml water
80 g sugar
2 g agar

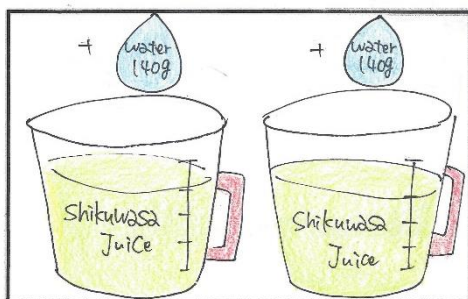
Serves 5.



① シークワーサーを半分に切り、絞る。

☆ Get juice from shikuwasa (citrus depressa).

★ Cut the citrus depressa in half. Squeeze out the juice.



② ①と水を合わせて半分に分け、...

☆ Add water.

★ Half the mixture and add water.



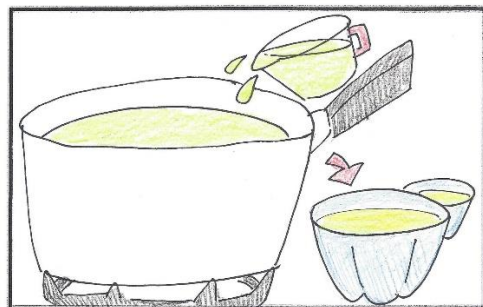
- ☆ Boil one half. Add agar. Stir it.
- ★ Add agar to one half of the mixture.
Save the other half for later.

③ ... 片方に寒天を入れて沸騰するまで火にかける。



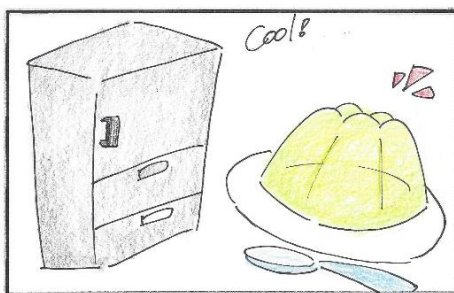
- ☆ Add sugar and boil.
- ★ Add sugar and bring it to the boil.

④ 沸騰し、寒天が溶けたら、砂糖を入れる。



- ☆ Turn off the heat. Add the other juice. Pour into little cups.
- ★ Take the pan off the heat and add the rest of the juice.
Pour into little jelly cups.

⑤ 火を止め、残りのシークワサー果汁をいれる。



- ☆ Cool in the fridge.
- ★ Cool the jelly in the fridge.
When it is firm, it is ready to eat.

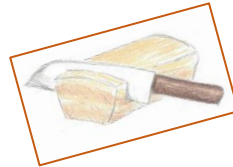
⑥ 容器に盛り付け、冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり。

Glossary

Cooking Vocabulary クッキングに使う単語

よく使われる英単語とその意味

add	加える
boil	ゆでる
cook	料理する
cool	冷やす
cut	切る
deep-fry	(油で) 揚げる
dice	サイコロ状に切る
drain	水を切る
freeze	凍らす
fry	焼く
grate	下ろす
pour	注ぐ
prepare	用意をする
puree	ピューレにする
put () in	～の中に入れる
put () on	～の上に置く



rub () into	～にすりこむ
sauté	炒める
save	とっておく
serve	(料理を) 出す
sift	(粉を) ふるいにかける
simmer	煮る
slice	スライスにする
soak	浸す
sprinkle	まぶす
squeeze	しぼる
stir	混ぜる



役立つフレーズ

Beat an egg.	卵を混ぜる
Bring to the boil.	沸騰する
Skim off the scum.	あくをとる
Use () to taste.	お好みによって～～を使う。

謝辞

まず、謝辞を申し上げたいのは、この学習教材の発想をしていただいた前岐阜女子大学学長、後藤忠彦先生であります。また、英語の紙芝居が実際に形になることができたのは、本学関係教員と学生諸氏、及び沖縄女子短期大学の関係教員の方々のご協力のおかげであります。

ところで、この教材作成の背後には、高校生の修学旅行用小冊子「沖縄おうらい」、岐阜県飛騨地区の文化や産業を紹介した「飛騨おうらい」、世界遺産の「和田家」を紹介した「和田家おうらい」、およびこれら三冊の翻訳と後藤前学長を始めとした諸先生方の研究業績があります。これらは、この地域の人々だけでなく、この地域を訪問する人々に深い日本文化に関する知識を与え、この教材を作成する際にも大変興味深い洞察を与えてくれました。

次に、この教材作成に労苦を惜しまなくお手伝いいただいた英語科スタッフのみなさん、及び、紙芝居の作成にご協力いただいた2017年度英語Ⅳの受講生の諸氏に心から感謝いたします。

最後に、この教材を利用される方が、英語教育の現場においてご活躍されることを心から希望いたします。

岐阜女子大学英語教材作成チーム

Acknowledgements

This scholastic material is the brain-child of Professor T. Goto, past-President of Gifu Women's University. University staff and students were instrumental in bringing the idea to fruition.

From a booklet for high school students taking study excursions in Okinawa, to booklets on the Hida region of Gifu Prefecture, and a booklet on the Wada Mansion in particular, all with English translations, the work of Professor Goto and his dedicated staff continue to help broaden the knowledge of Japan to those who live within its borders as well as those who only visit here.

Many thanks go to the staff for their time and service, and to the many students of the English IV 2017 class who assisted in making illustrations for the *kamishibai*.

Finally, many thanks go to you the reader/teller of these *kamishibai* for actively playing a role in the EFL Education of this country.

Editorial Team
Gifu Women's University

Editorial Team: Margaret Yamanaka, Itsuki Matayoshi

Translation Team: Margaret Yamanaka, Yoshihisa Ando, Toshiaki

Kawahara, Ayumi Matsuka, Atsuko Seto

Collaborators: Mayumi Kato, Class of “English IV” 2017

秋田夏美、浅野萌夏、芦澤羽衣音、荒井茉里乃、新垣佑衣、阿波加奈美、碓加奈恵、池尾涼子、池邊美杜、伊藤百花、伊藤優華、井上遥香、今井セナ、五十右摩優、岩堀里美、永川沙樹、大井麻衣、大洞美幸、岡田未来、岡千晴、岡野亜泉、岡村優、小川遥菜、荻野日菜子、奥野ななみ、海江元千尋、兼田桃香、我如古花観、兼松千晴、川瀬朱里、川端秋帆、川渕祐美、神田真希、北田美彩樹、木下優花、木村真悠香、隈部貴子、栗本愛麗、合田沙良、興水由香、後藤彩希、後藤優依、小林ひかり、小森彩音、坂井萌香、坂西由衣、作山祐香、桜井萌乃、薩川真琴、設楽あきは、七里茉那美、柴田里美、杉本真有香、鈴木愛累、鈴木さくら、高橋麻由、武田綾香、竹本茜、田中恋、谷口ものり、玉置佳代、土本紋菜、寺部やすほ、戸嶋紗希、外山葉月、内藤玲、長尾瑠美、長野綾音、中村薫、仲村早稀、波平志織、西川風花、仁科未来、西保木玲美、二ノ宮ゆう、東方梨華、平野朋美、廣田裕季、藤田真由美、古田磨耶、前川汐璃、前嶋理世、前田加奈子、松谷侑香、松長知里、松波好、松原直子、松原由侑、水谷優花、溝口晴日、南川由紀江、宮下結衣、森華菜、森本佑梨、柳沼彩希子、矢郷薫乃、山下莉奈、山田美織、山田みさ、横山まどか、吉田愛、リースリサジェイ、和多田舞香、渡辺いくみ

(あ・い・う 順)

Okinawa Ourai Kamishibai in English

-Part One: Traditional Cooking-

Published July 2018