

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「マンゴー」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
働く夢、広げよう～みんなでグッジョブ運動～
沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!
- 8 特集2
産業廃棄物、適正に処理していますか
- 10 特集3
知らないうちに、DVの加害者になっていませんか
変わりたい あなたの電話 待ってます
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「戦後美術の再生」
- 14 民謡とわらべ唄で巡る ふるさと唄紀行
「とーとーめー」
- 16 島の動き1
戦争の悲惨さを次世代へ語り継ぐ
世界平和を祈って
- 17 島の動き2
まーさん!夏は、県産トロピカルフルーツ!
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
人と環境に優しい
「ベロタクシー」
で、みんなの意識を変えていきたい。

表紙

題字/茅原南龍
写真/「沖縄を創る新しい手」はてるまこう
張り子職人 豊永 盛人さん

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみならずにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県広報課 TEL.098-866-2020
http://www.pref.okinawa.jp/churahome



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!

Recipe book

マンゴープリン

【材料(4人分)】

- マンゴー 1個(400g)
- マンゴージュース 200ml
- 水 100ml
- 砂糖 40g
- 板ゼラチン 7g
- レモン汁 小さじ2
- 生クリーム 30ml

【つくり方】

1. 鍋に水、砂糖、マンゴージュースを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、角切りにしたマンゴーを入れて5～6分煮込み、火を止める。
2. 水でふやかした板ゼラチンを1.に加えて混ぜ合わせ、粗熱を取ってレモン汁を加える。
3. 生クリームを泡立て氷水で冷やしながらかき混ぜ合わせる。
4. 3.をグラスに入れて冷やし固める。

●料理/かのは理恵子



たわわに実った果実

食材データ

●名称	マンゴー(和名)
●区分(分類)	果樹類 ウルシ科
●結果樹面積	212ha(平成18年度)
●出荷量	1480t(平成18年度)
●主な生産地	豊見城市、宮古島市、石垣市、名護市、国頭村、今帰仁村、大宜味村等
●収穫時期	6月～8月



マンゴーの花

食べるなら、地元でとれた旬のまーさむん!
みんなで応援しよう!わたした島の「地産地消」

今が旬!

美ら島の恵み おいしい

新鮮でおいしい。値段も手ごろ。作り手の顔が見えるから安心。
3拍子そろった地元の旬の食材ってホント素晴らしい!!
美ら島自慢のフレッシュなラインナップを毎月、魅力たっぷりにご紹介します!

8月 マンゴー



おいしいだけでなく、ミネラルやビタミン類、カロテンを多く含む栄養価の高い果物「マンゴー」は、高級贈答品として県内外で人気です。

おいしいだけでなく、ミネラルやビタミン類、カロテンを多く含む栄養価の高い果物「マンゴー」は、高級贈答品として県内外で人気です。

デザートやソースなど用途も多彩。香りが強くなり表面が少しベタついたり触感になると食べ頃です。常温ではもちろんのこと、夏は冷蔵庫で冷やすのがおすすめです。また、ジュースやプリン、ゼリーやシャーベットなど、甘さを生かしたスイーツの素材としてもぴったりで、食材のソースに使われることも。

種が果肉と離れにくいので、魚を三枚におろす要領で果肉を種からそぎ落とします。皮についた実はナイフでマス目状に切れ目を入れて裏返すと、果肉がとりやすく、お皿に盛ってもキレイ。沖縄の太陽がくれた夏の甘い恵み、マンゴーはまさに、口の中に広がる南の楽園です。

味も栄養価も最高級!
全国で人気の熱帯果樹

甘くジューシーな実をつけるマンゴーは沖縄を代表する熱帯果樹。ウルシ科の常緑低木で、インドや東南アジアが原産といわれています。沖縄で栽培が始まったのは約二十五年前で、現在は豊見城市や宮古島市、石垣市等が主な産地として知られています。果実は樹上で完熟させるため、風雨の影響を受けないハウスで栽培が行われています。世界では約六百品種、沖縄では約十品種が栽培され、糖度が高く品質の安定したアーウィン種が県内の主流。その色から「アップルマンゴー」とも呼ばれています。

とろけるような甘さと
ジューシーな食感で人気。
沖縄を代表するフルーツ「マンゴー」。

デザートやソースなど用途も多彩
香りが強くなり表面が少しベタついたり触感になると食べ頃です。常温ではもちろんのこと、夏は冷蔵庫で冷やすのがおすすめです。また、ジュースやプリン、ゼリーやシャーベットなど、甘さを生かしたスイーツの素材としてもぴったりで、食材のソースに使われることも。



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!