



ハワイでの第1回世界のウチナーンチュ会議パレードに参加した知事夫妻

8/21~9/3

稲嶺知事、南米とハワイを訪問

稲嶺知事は二週間の日程でブラジル、アルゼンチン、ハワイの三カ国・地域を訪問し、現地のウチナーンチュなどから盛大な歓迎を受けた。

ブラジルでは県人移住九十五周年式典やパレードに、アルゼンチンでは県人連合会歓迎祝賀会や元県費留学生・技術研修生との交流会に参加。現地の学校なども訪問した。

ハワイでは、世界十カ国から約三千人が参加した第一回世界のウチナーンチュ会議に知事も加わった。ホノルル総領事やハワイ大学総長、ハワイ州知事や連邦議会議員、ハワイ米軍総司令官など現地の要人とも交流を深めた。



ブラジルでの祝賀パレード会場



沖縄県人アルゼンチン移住95周年記念式典

ラフテー

柔らかく煮るのがコツ

沖縄版豚の角煮。箸でちぎれるほどやわらかく煮るのが特徴です。

本土では豚肉は用途に応じて切り分けたものを店頭で売っていますが、沖縄ではかたまりを買って、それをまるごと茹でて使うのが一般的です。

ラフテーに使う豚肉も、かたまりを買って下さい。三枚肉でなくてもできますが、できるだけ皮つきのものを使いましょう。

じっくり煮込んで、調味料に泡盛もたっぷり使うので、皮も脂身も思ったほど脂っこくなくいただけます。味付けは好みで調節し、長く置く場合は少し濃いめにするとういでしょう。

長寿をはぐくむ 沖縄の郷土料理

材料(4人分)

豚三枚肉	1 kg
かつおだし	1 C
泡盛	1 C
さとう	1 / 3 C
濃口しょうゆ・薄口しょうゆ	1 / 3 C

作り方

- ①豚三枚肉は皮を直火で焼き、湯できれいに洗う。
- ②厚手のなべに豚三枚肉を入れ、かぶるくらいの熱湯を加えて煮る。煮立ったらアクをすくい取り、弱火で1時間半くらい茹でてのち、汁ごとさます。
- ③4～5 cm角に切り、汁はこして他の料理に使う。
- ④厚手のなべに分量のだし、調味料を合わせて火にかけ、②の豚三枚肉を入れて、沸騰したらアクをすくい取り、弱火で落としぶたをして1時間半くらいゆっくり煮る。箸でちぎれるくらいやわらかくになったら火をとめ、味をふくませる。しょうゆは2～3回に分けて入れる。

※皮を焼くのは毛を取るためだが、市場ですでに皮を焼いて毛を取り除いた状態で売っている。

※豚三枚肉の他に、肩ロースでもおいしくできる。また、調味料を濃くすることで保存食にもなる。

参考文献:『私の琉球料理』新島正子著



「知事へのたより」

県民の皆様の意見を県政に活かすため、ご提言をお待ちしています。送付の際は、氏名、住所、電話番号を明記し、下記の住所へ郵送、もしくはFAX、E-MAILにてお送り下さい。

■送付先及びお問い合わせ
沖縄県総務部知事公室広報課
〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2
■沖縄県ホームページアドレス
<http://www.pref.okinawa.jp/index-j.html>
TEL (098)866-2020
FAX (098)866-2467
E-mail kouhou@pref.okinawa.jp

表紙: キリンミノカサゴ
撮影: 井上慎也

目次・CONTENTS

2003.10
No.337

県政クローズアップ	稲嶺知事、南米とハワイを訪問	3
県政フラッシュ	国立劇場おきなわ竣工式	4
特集1	2005年・沖縄、次の世界に	6
	～IDB(米州開発銀行)年次総会沖縄開催 準備中～	
特集2	あなたが夫(妻)や恋人からの暴力を受けたらどうしますか?	12
人最前線	HY	16
沖縄の美しい海の宝石達	「キリンミノカサゴ」文写真/井上慎也(いのうえ・しんや)	18
県のうごき1	地球温暖化防止には、一人ひとりの取り組みが不可欠です	20
県のうごき2	働くお母さんお父さんを応援します	22
県のうごき3	加油台湾・がんばれ台湾	24
	沖縄・台湾交流促進について	
新・おきなわ探訪	ともに楽しむ・八月踊り 多良間村	26
こどもぎやらりー	渡慶次美夢(とけし・みゆ)さん	29
情報ひろば	おしらせ	30
あまからくまからほっトライン	読谷村/浦添市	34