

2	長寿の島からお届けします <b>沖縄元気野菜!</b>
4	県政フラッシュ
6	特集1 公共関与による産業廃棄物処分場の整備に向けて
8	特集2 進めています! 行財政改革(指定管理者制度)
10	特集3 ご存じですか? 犯罪被害給付制度
12	亜熱帯 美ツクリレンズ —やんばるに暮らす生き物たちの素顔—
14	愛ランドまーい 地域がはぐくんだ、ふれあいのつながりを訪ねて
16	県の動き1 あなたの1票が沖縄の明日をつくります
17	県の動き2 きっと見つかる! あなたの「学び」
18	情報広場 おしらせ
20	おきなわ <sup>ゆめんちゅ</sup> 夢人列伝

表紙写真  
「花の島、沖縄四季抄」  
11月号表紙写真「ナンバンギセル」  
写真: 久高 将和 (くだか まさかず)

**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。

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



**ウチナンチュの  
滋養食 島ニンジン**

**島ニンジンデータベース**

沖縄方言名	チデークニ(沖縄本島)、キダイクニ(宮古)、キンダイクニ(八重山)																								
和名	島にんじん、(黄)にんじん																								
農産物区分	野菜(根菜類)																								
科名	セリ科																								
主な生産地	中城村、糸満市																								
収穫時期	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td><td>月</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12														
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月														

沖縄に伝来された時期	17世紀にシルクロード、中国を経て、日本に伝わりました。黄色が特徴の沖縄の在来種ですが、一時は東北地方から九州地方まで広く栽培されていたようです。
沖縄の生活習慣との関連	島ニンジンとレバーや赤肉とともに煮こんだ汁物「チムシンジ」は滋養食として重宝されています。
外観や食味等の特徴	方言で黄色い大根を意味する「チデークニ」と呼ばれ、細長く薄い黄色をしており、見た目はゴボウと良く似ています。香りには独特のさわやかさがあります。
栄養成分面の特徴	島ニンジンにはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。
伝承されてきた利用法	滋養食として古くから利用されてきています。汁物、炒め物等幅広い料理法で食されています。
選び方・保存法のポイント	軽く濡らした新聞紙などでくるみ、冷蔵庫で保存しましょう。



中城村で島ニンジンを生産している伊集廣政さん。「まだ時期が早いから、よがりているさー」と畑から一本の島ニンジンを抜いて見せてくれました。

7月頃から10月頃にかけて種まきされた島ニンジンは、およそ100日で収穫されます。

収穫作業は畑を深く掘り起こす重労働なので、伊集さんは、時期をずらして種まきをしており、畑には成長した島ニンジンと防風ネットが守られた苗とが仲良く並んでいます。

「今年は台風も来てないから、生育は順調だよ」とのこと。収穫の日が楽しみです。



**島ニンジン**

島ニンジンは、方言で黄色い大根を意味する「チデークニ」とも呼ばれています。見た目はゴボウとよく似ています。また、香りには独特のさわやかさがあります。

主に本島中部の中城村で生産され、11月から2月頃にかけて出回り、食材として人気が高い上、カステラやドレッシングなど加工品にも利用されています。

**【材料】**  
島ニンジン...20g  
鶏もも肉...100g  
ハンダマ...4枚  
サクナ...5枚

**【作り方】**

- 島にんじんは皮をむき、細長くひと寸に切り下茹でしておく。
- 鶏もも肉はそぎ身にして軽く塩を振り、片栗粉をまぶしチキンスープで下茹でする。
- ハンダマは葉を酢でし、チキンスープに漬けておく。
- サクナは千切りしておく。
- よく洗ったイラブーを玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが等を入れスープを作る。
- イラブーとチキンスープを合わせ味付けをし、コーレーグスを入れこくを出す。
- 上記の鶏肉・ハンダマ・島にんじんを温め器に盛りサクナをのせ、スープを入れ仕上げる。

**島ニンジン薬膳スープ**

鮮やかな黄色が料理をいつそう引き立てくれる島ニンジン。眼精疲労の回復に役立つビタミンAが多く含まれていて、チムシンジ(薬膳料理)などに欠かせないのじゃ。

イラブー(ウミヘビの燻製)、島野菜のサクナ、ハンダマ、コーレーグス等を入れた体力回復に効果的めんの薬膳スープです。

**島ニンジンのおきなわ**

**【材料】**  
島ニンジン...300g  
酒...大さじ1  
塩...小さじ1  
砂糖...小さじ1  
白ごま...大さじ2~3  
白こしょう...少々  
ごま油...大さじ1/2

**【作り方】**

- 島にんじんは5cmの長さに千切りにする。
- フライパンにごま油をよく熱して①を入れて炒め、砂糖、酒、塩を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- 最後に白ごま、白こしょうをふり仕上げる。

**医食同源じゃよー!**

気軽に食卓に出すために工夫された一品で、きんぴら風味のコリッとした食感が食欲を増す人気メニューです。

**おきなわ伝統的農産物データベース**  
<http://www.pref.okinawa.jp/Ryutu/>

県では、健康食材として高い可能性を秘めた島ヤサイの産地や収穫時期、レシピ、研究結果などをインターネットで公開しています。ぜひご覧ください。

データベースについてのお問い合わせ  
県流通政策課  
Tel.098-866-2255 Fax.098-868-0700  
E-mail:aa048600@pref.okinawa.jp