

2 長寿の島からお届けします  
沖縄元気野菜！

4 県政フラッシュ

6 特集1  
第4回 世界のウチナーンチュ大会開催！

8 特集2  
第3回 沖縄平和賞 ～沖縄の心を世界へ～

9 特集3  
沖縄県功労者表彰式

10 特集4  
県政この一年

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—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  
飲酒運転は犯罪です

17 県の動き 2  
自動車税の納付を忘れていませんか？

18 情報広場 おしらせ

20 おきなわ夢人列伝

表紙写真  
「花の島、沖縄四季抄」  
12月号表紙写真「リュウキュウツツブキ」  
写真：久高 将和（くたか 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/>



子孫繁栄の縁起物  
田芋(ターンム)

もうすぐ収穫のシーズンです！



名称	みずいも(和名)、ターンム(沖縄本島、石垣)、ターム(宮古)											
農作物区分	根菜類 サトイモ科											
県内の作付面積	5.8ヘクタール(2003年)											
県内の出荷高	650トン(2003年)											
主な生産地	宜野湾市、金武町											
収穫時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月

夕日に輝く金武町のターンム畑



健康長寿県沖縄には、ゴーヤー、ナーベラー、島らつきょうなど長い間親しまれてきた地域固有の島ヤサイがあり、最近の健康志向やスローフードなどを背景に全国的に注目されています。このコーナーでは、旬な島ヤサイとそのレシピなどを5回シリーズでご紹介しています。

第2回目となる今回は「田芋(ターンム)」編です。

**田芋(ターンム)**  
サトイモ科のターンムは、水田で子芋・孫芋を次々と増やすことから、子孫繁栄の縁起物として、宮廷料理やお正月の重詰料理などに用いられてきた伝統的な食材です。

また、血圧の安定に良いとされるカリウムや便通を整えるとされる食物繊維が豊富に含まれているため、胃腸の調子が低下した時にも食べられてきました。粘り気があるターンム独特の食感を生かした田菜や唐揚げなどが一般的ですが、茎の部分も「ずいき」や「ムジ」グーチー」などと呼ばれ食されています。

長寿の島からお届けします。  
田芋(ターンム)編  
**沖縄元気野菜!**



**田芋饅頭で町おこし**  
金武町の観音寺では、正月三日に、あんこの代わりにターンムを使った「田芋饅頭」が販売されています。ターンムが子孫繁栄の縁起物とされていることもあり、初詣の参拝者から人気が集まっています。

販売元であり、地域づくりアドバイザーも務める豊川あさみさんは「町の特産品であるターンムを使って、金武町をPRしたい」と意気込みを語ってくれました。

この他にも、金武町では農産漁村生活研究会が新メニューの研究開発に取り組むなどターンムを使った町おこしに取り組んでいます。

**【材料】**  
煮田芋……200g ベーコン……50g  
グーチー……300g 薄力粉……大さじ3  
豚ひき肉……100g パン粉……大さじ4  
たまねぎ……200g ピザ用ソース……100g  
にんにく……1片 バター……大さじ1

**【作り方】**  
①煮田芋は皮をむき、小さめの拍子木切りにし茹でておく。グーチーはきれいに皮を取り、茹でてアク抜きし、3cmの長さに切る。  
②たまねぎ、にんにくは、みじん切りにしバターで炒め、豚ひき肉とベーコンの荒切りを加え、更に薄力粉を加えて炒める。  
③煮田芋とグーチーを加えて炒め、更に調味料を加え煮込む。  
④グラタン皿にバターをぬり②の具を入れ、チーズとパン粉をのせ、オーブンで約250℃で5～6分焼く。

**グーチーグラタン**

タームは①丸みがあったり②お尻が硬く③皮にたて割りがあるものを選ぶとよい。また、グーチーは、重曹水でよく抜くと一層おいしくなるよ。

12月から3月頃が食べ頃さ！

**田芋のクリーム煮**

**【材料】**  
煮田芋……200g サラダ油……大さじ1  
人参……150g ベーコン……80g  
さやいんげん……80g スープ……2カップ  
キャベツ……200g 塩……小さじ1  
マッシュルーム……120g こしょう……少々

**【作り方】**  
①人参と田芋をいちょう切りにしておく。  
②筋をとり、さっと塩ゆでしたさやいんげん、キャベツ、ベーコンを、2～4cmの長さに切る。  
③ベーコン、人参、田芋を炒め、スープを加えてしばらく煮る。人参が半煮えの頃にキャベツとマッシュルームを加える。  
④材料が柔らかくなったところでホワイトソースとさやいんげんを加えて塩、こしょうで味を整える。

いろいろよく、トロリとした田芋の口当たりが美味しい！

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「うちなー島ヤサイ振興対策事業」として生産・流通の基盤づくりを進めています。農業振興に加え①県民の豊かな食生活②観光資源(食)の創出③健康長寿の沖縄ブランドの発信を目指します。

「うちなー島ヤサイ振興対策事業」についてのお問い合わせ  
県流通政策課 / Tel.098-866-2255  
県園芸振興課 / Tel.098-866-2266