

- 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
琉球在来豚アグーを活用した
おきなわブランド豚確立へ！
- 8 特集2
那覇空港の総合的な調査
県民のみなさんから貴重なご意見をいただきました
- 10 特集3
久米島にイモを持ち込まないで！
病害虫のまん延防止にご協力ください。
- 12 亜熱帯 美ツクリレンズ
ーやんばるに暮らす生き物たちの素顔ー
- 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
うつ病で悩んでいませんか？うつ病は治ります
- 17 県 の 動 き 2
「学びのパスポート」を持ってあなたも一緒に学びませんか？
- 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」
2月号表紙写真 「アオパナハイノキ」
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さま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/



ポリフェノールがいっぱい！
ハンダマ

ハンダマの加工品をつくっています！



上：八重瀬町で農産物直売所を営む神谷美枝子さん。
ハンダマを粉末にして、そばやパン、クッキー、
サーターアングギーなどに練り込んだハンダマの
加工品づくりに取り組んでいます。

左：ハンダマを利用したパウダーとクッキー

名 称	水前寺菜・金時草(和名)、ハンダマ(沖縄本島) パルダマ(宮古)、パンダマ(石垣)											
農作物区分	葉茎菜類 キク科											
主な生産地	宜野湾市、八重瀬町											
収 穫 時 期	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月



八重瀬町のハンダマ畑



ハンダマ
原産地の熱帯アジアから中国を経由して日本に渡ったキク科のハンダマは、寒さに弱いため、国内では沖縄から南九州の温かい地に自生しています。
葉表が緑色、葉裏が赤紫色で加熱するとヌメリが出るのが特徴で、茹でて和え物、雑炊などに使われます。
ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。
沖縄では古くから「血の葉」や「長寿の葉」などと言われ、疲労時や風邪のひきはじめに食べられてきました。

島野菜無料試食会！（うまんちゅ鍋）



糸満市の農家の女性で結成する「島野菜掘り起こし会」では、出荷先のスーパーと協力して、ハンダマなど島野菜の試食会を開催するなど普及に努めています。



島野菜掘り起こし会のみなさん(糸満市)

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

【材料】

ハンダマ葉…80g～100g
サクナ葉…8g～10g
島ニンジン…20g
島らっきょう…10本

《和え衣》

塩…少々
ゆし豆腐…200g
ツナフレーク70g
薄口しょうゆ…大さじ2

《漬けだし汁》

かつおだし汁…2カップ
みりん…大さじ1・1/2
薄口しょうゆ…大さじ3・1/2

【作り方】

- ①漬けだし汁の材料は火を入れ冷ましておく。
- ②ハンダマは酢茹でして漬けだし汁につけ込んでおく。
- ③サクナはさっと湯通ししておく。
- ④島にんじんは千切りにして茹でだし汁につけ込んでおく。
- ⑤島らっきょうは細笹切りにし、さっと茹でざるに上げておく。
- ⑥和え衣を作る。ゆし豆腐は、鍋にだし昆布を入れて水から茹でざるに上げ冷ましておく。
- ⑦ツナフレークとよく混ぜ合わせ薄口しょうゆで味付けする。
- ⑧上記野菜の水気を搾り、和え衣で包むように和え仕上げる。

苦みを和らげた
ヘルシー
メニュー！

ハンダマサラダ
(ニンニクソース)



【材料】

ハンダマ…50g
つるむらさき…30g
トマト…1/2個
きゅうり…1/2個
レタス…30g

《ニンニクソース》

しょうゆ…60cc
酢…15cc
さとう…40g
ごま油…15cc
おろしニンニク…5g

ニンニクソース
との相性
バツグン！

【作り方】

- ①野菜はすべて食べやすい大きさにカットし、水洗いして、冷やしておく。
- ②ソースの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③野菜をソースで和え、器に盛りつける。



葉の紫色は、抗酸化作用があるとされているポリフェノールが含まれているし、寒くなるとこの色が鮮やかになり、食べ頃だよ。
ハンダマは、挿し木で簡単にふやせるから家庭菜園にピッタリじゃよ。

県では、「うちなー島ヤサイ振興対策事業」の一環で、島野菜の種子などを研究機関が収集・保管し、オリジナル種苗を育成するなど生産基盤づくりに取り組んでいます。

「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