



CONTENTS

- 2 長寿の島からお届けします
沖繩元気野菜!
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
みんなでつくろう!
循環型社会(廃棄物処理計画について)
- 10 特集2
健康食品の誇大広告に注意しましょう
- 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
地域がはくくんだ、ふれあいのつながりを訪ねて
- 16 県の動き 1
知事視察広聴 南大東村
- 17 県の動き 2
魚を獲りながら増やす!
~資源管理型漁業の取り組みについて~
- 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、沖繩四季抄」
3月号表紙写真「カクチョウラン」
写真: 久高 将和 (くたか まさかず)

沖繩県広報誌「美ら島沖繩」について

沖繩県広報誌「美ら島沖繩」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、沖繩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/

見て見て! 島らっきょうがいっぱいとれたよ~



島らっきょう収穫祭(伊江村)での1コマ。

名 称	島らっきょう(和名)、ラッキョウ・ダッキョー(沖縄本島)											
農作物区分	根菜類 ユリ科											
作付面積	35ヘクタール(2001年)											
出荷量	135.6トン(2003年)											
主な生産地	うるま市、伊江村、糸満市											
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

伊江村の島らっきょう畑



島らっきょう
ウチナンチュにとつてなくてはならない食材の一つ「島らっきょう」は、香りと辛味が強い在来種。本土のものより小ぶりです。春先から初夏にかけて出回ります。
旬の時期には塩でもんで浅漬けにしたり、丸ごと衣をつけて天ぷらにしたり、他の野菜や肉と一緒に炒めたりして総菜や酒の肴にしており、強い香りとパリパリした食感が好評です。
また、島らっきょうには血が固まるのを防ぐアデノシンや、ビタミンB1の活性化を助け疲労回復に役立つアリシンといった物質が多く含まれています。

わったーやんばるむん料理展示試食会



本島北部やんばるにある生活研究会のみなさんが、島野菜を使った74品目のレシピを提案。試食会を行いました。



主催した北部地区農山漁村生活研究会会長の平良政枝さんは「あたいくわー(家庭菜園)で作った島野菜をうまく料理して、子ども達にいっぱい食べさせたい」と語っていました。同研究会では、昨年12月に菜園カレンダー「わったーやんばるむん」を発行するなど島野菜の普及啓発に取り組んでいます。

【材料】
島らっきょう...300g
油...適量
《衣》
卵...2個
水...1カップ
小麦粉...100g

【作り方】
① 島らっきょうは茎と根を切り、薄皮をむいて洗う。
② 水と卵をよく混ぜ合わせ、小麦粉を加え衣をつくる。
③ 島らっきょうに衣をつけて、170℃の油で揚げる。

シンプルイズベスト!
酒の肴としても大人気です

島らっきょうの天ぷら

【材料】
島らっきょう...300g
島豆腐...2/3丁
かつおぶし...適量
ごま油・塩・醤油...少々

【作り方】
① 布巾でつつんで島豆腐の水を切り、島らっきょうの茎と根を切り薄皮をむいて洗う。
② フライパンでごま油を熱し、島豆腐をちぎり入れる。
③ 豆腐に焼き色がついたら、島らっきょうを入れて炒める。
④ 塩としょう油で味を調え、かつおぶしをかけてできあがり。

島らっきょうのハーモニーがグッド!
定番の一品です

生で調理するときは、若採りのものを選び、漬け物にするときは、大きめのものを選ぶとよいでしょう。
加熱すると香りがやわらぐよ!

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」の一環で、県民の身近な食材として島野菜を供給できるよう、研究期間や産地において栽培技術の構築や優良種の導入など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