

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
さらなる発展に向けた
県づくりのために(平成19年度当初予算のあらまし)

8 特集2
平成19年度 主な事業の概要

10 特集3
4月から特別支援教育がスタートします

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
海外へ羽ばたけ、県産品!

17 県の動き 2
子育て支援が拡充します

18 情報広場 おしらせ

20 ゆめんちゅ
おきなわ夢人列伝

表紙写真
「花の島、沖縄四季抄」
4月号表紙写真「オオバボンテンカ」
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/>



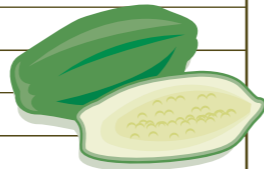
注目のパパイア酵素!
野菜パパイア

パパイア栽培講習会



県(北部農業改良普及センター)では、年5回程度、農業関係者が集まって栽培のポイントや販路などについて学ぶ「パパイア栽培講習会」を行っています。

名 称	パパイア(和名)、パバヤ(沖縄本島)、マンジュウギ(宮古)、マンジュイ(石垣)											
農作物区分	果菜類 パパイア科											
作付面積	32ヘクタール(2005年)*野菜用											
出荷量	1,010トン(2005年)*野菜用											
主な生産地	豊見城市、名護市、石垣市											
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



たわわに実っています!



宜野座村の津波古弥生さんが育てているパパイアは、紅姫(こうひ)という品種にしては珍しく、低木の状態を保ちながら大きな実を多くつけています。昨年の3月ごろから土づくりを始めた津波古さん。「枯れ葉(サトウキビの残葉)や水肥など有機肥料を中心に土づくりを行っています。枯れ葉集めはたいへんだけど、化学肥料を使用すると木を痛めてしまうから。それと、パパイアは根腐れしやすいので畦(うね)を高くするなどの工夫をしています。今後は他の品種にもチャレンジしたいですね」と話してくれました。

宜野座村のパパイア畑



母乳の出がよくなると言われ産後の食事としても親しまれてきたパパイア。ビタミンCやカリウムを含むほか、最近ではパバインというタンパク質分解酵素が注目され、ダイエット食や化粧品原料としても人気があります。

熱帯アメリカ原産のパパイアは、中国から台湾を経て十八世紀ごろ、沖縄に入ってきました。フルーツとして有名なパパイアですが、沖縄では熟す前に野菜として利用されています。煮ると大根のような食感があり、サラダでは少し辛めのドレッシングが合います。

野菜パパイア

健康長寿県沖縄には、ゴーヤー、ナーベラー、島らっ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。今回は「野菜パパイア」編です。

長寿の島からお届けします。
パパイア編
沖縄元気野菜!

【材料】

- 野菜パパイア……せん切り
- ニンジン……せん切り
- トマト……細かいサイの目切り
- 蒸し鶏……細かくさいておく
- コリアンダー……お好みで

- 《ソース》
- たかのつめ……5本(みじん切り)
 - にんにく……3片(みじん切り)
 - 酢……130CC
 - さとう……1/2カップ
 - ナンプラー……50CC
 - 水……100CC



野菜パパイアと蒸し鶏のスウィートチリソース

チリソースが刺激的!

パパイアは、しつとりとした緑色をしていて重量感のあるものを選ぶ。カリウムやカロチンを多く含む、消化吸収を助け、疲労を回復する働きがあるんだ!

【作り方】

- 材料をすべてボールに入れる。
- ソースで和える。

野菜パパイアの煮つけ



【材料】

- 昆布……2枚
- だし汁……2カップ
- 塩……小さじ1
- 麦味噌……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 油……大さじ1
- 野菜パパイア……800g
- 軟骨ソーキ……500g
- オオタニワタリ……10本

【作り方】

- 野菜パパイアの皮をむいて4cm角に切る。
- 昆布を洗い、結び昆布にしておく。
- オオタニワタリを洗って色よく茹でておく。
- 鍋に油をひいて野菜パパイアを炒め、だし汁と塩を加え、昆布と一緒にしばらく煮る。
- ④に軟骨ソーキを加えさらに煮込む。
- 全体に火が通ったら、麦味噌をだし汁で溶いて入れる。みりんを味を調べて、鍋を下ろす際にオオタニワタリを加えて仕上げる。

これぞ沖縄の伝統料理!



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、生産者のグループ化をはじめ、多様な流通ルートの検討や販売促進キャンペーンを実施するなど生産・流通・販売を一貫した産地モデルづくりを行っています。

「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