

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島の美味しい恵み「ゴーヤー」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
自動車税、いつでも、どこでも、コンビニでも
今年からコンビニエンスストアでも
自動車税が納付できます ~5月31日まで~
- 8 特集2
ヤンバルクイナを交通事故から守ろう!
- 10 特集3
障害のある方が地域で安心して暮らせる社会の実現をめざします
沖縄県障害福祉計画について
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「紅型」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「奥間の国頭サバクイ」
- 16 県の動き
私たちが沖縄をリードして行きます!
- 18 情報広場 おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
地域と子供たちで作り上げた感動のミュージカルで
「糸満おこし」

表紙

題字/茅原南龍
「沖縄を創る新しい手」
5月号表紙写真 紅型職人 宮城 守男さん
写真/はてるまこう

沖縄県広報誌「美ら島沖繩」について

沖縄県広報誌「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

Recipe book

ゴーヤーのサラダ仕立て

【レシピ(4人分)】

- ゴーヤー 1本(350g)
- スーチカー 150g
(もしくは三枚肉)
- ガーリックオイル 大さじ1
(もしくはにんにくとサラダ油)
- ベビーリーフ 適宜
- 赤・黄パプリカ 各1/3個
- イタリアンドレッシング 適量
- 温泉卵 4個
(家庭で作る場合、一度沸騰
させたお湯に18分入れる)
- からしマヨネーズ 適量



【つくり方】

1. ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を取り除き、薄切りにする。
2. スーチカーは茹でて棒状に切る。
3. フライパンにガーリックオイルを入れて中火にかけ、香りが出てきたらスーチカーとゴーヤーを加えて炒め合わせ、皿に取ってさます。
4. ボールにベビーリーフ、赤・黄パプリカ、3のゴーヤーとスーチカー、イタリアンドレッシングを混ぜ合わせて器に盛り、温泉卵を乗せ、からしマヨネーズを絞る。



食材データ

●名称	にがうり(和名)、ゴーヤー、ゴラー(宮古)、ゴヤ(八重山)
●農作物区分	果菜類 ウリ科
●作付面積	357ヘクタール(2003年)
●出荷量	6,870トン(2003年)
●主な生産地	今帰仁村、糸満市、豊見城市
●収穫時期	通年(4月、5月、6月、7月……収穫の多い時期)

地域イベント

全国に浸透してきたゴーヤーの日。5月8日から8月5日(裏ゴーヤーの日)までの間、糸満市「ファーマーズマーケットいとまん」でゴーヤーキャンペーンを開催します。産地直送のとっても新鮮なゴーヤーを販売するとともに、ゴーヤー料理の試食もできますので、お気軽にお越しください。

★お問い合わせは
県流通政策課(098)866-2255まで



食べるなら、地元でとれた旬のまーさむん!
みんなで応援しよう!わたした島の「地産地消」

今が旬!

美ら島の恵み おいしい

新鮮でおいしい。お値段も手ごろ。作り手の顔が見えるから安心。
3拍子そろった地元の旬の食材ってホント素晴らしい!!
美ら島自慢のフレッシュなラインナップを毎月、魅力たっぷりにご紹介します!



5月 ゴーヤー

沖縄の夏の食卓に
ゴーヤーが並ぶワケ

インド原産で、十五世紀頃に琉球へ伝わったとの説があるゴーヤー。インドをはじめアジアの国々では薬のような使い方をする所もあり、沖縄でも猛烈な暑さで食欲が落ちる夏場には、ゴーヤー料理が食卓によく登場します。

実はこれ、とても理にかなったことといえます。今や全国区で人気があり、沖縄を代表する夏野菜、ゴーヤーは、食欲をほど良く刺激することでも知られる苦味成分「モルデシン」の他、ビタミンCも豊富です。通常は熱に弱いとされるビタミンCですが、驚くほどゴーヤーのビタミンCは熱に強いのが特長。

この他、ミネラル分も含まれていますが、大量の汗をかく夏の沖縄では、

まさに健康のお助けマン的存在といっわけなんです。

アレンジ自在!
万能食材「ゴーヤー」

昔は、どの家の庭先にも涼しげな日陰を作るゴーヤー棚があり、鈴なりのゴーヤーが夏の風物詩でした。

苦味がどうも苦手...という方は、中のワタや種をスプーンで取り、軽く塩もみや茹でることで苦味が和らぎます。チャンプルー、和え物、サラダにジュースと万能なゴーヤー。美と健康のためにも、新鮮な地元のもの積極的に活用したいですね。



苦さがうまさ!? 南の島の太陽を
たっぷり浴びて育った「ゴーヤー」