

7

2007.7 vol.382

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み 「オクラ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
ごみのポイ捨てはやめましょう
～7月は「ちゅら島環境美化促進月間」です～
- 8 特集2
あなたが主役・地域が元気!
「総合型地域スポーツクラブ」に参加しよう
- 10 特集3
青少年の「深夜はいかい」をやめさせましょう
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「旧首里城正殿鐘(万国津梁の鐘)」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「崎田川」
- 16 県の動き1
「海と一緒に暮らそう!マリンタウン」
- 17 県の動き2
カエルツボカビ症を防ぐために
～琉球列島に住む貴重な両生類を守ろう～
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
沖縄の大衆娯楽の華「闘牛」の楽しさを
もっと多くの人々に伝えたい!
「闘牛(ウシオーラセー)」

表紙

題字／茅原南龍
写真／「沖縄を創る新しい手」はてるまこ
陶芸家 眞喜屋 修さん

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。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページで閲覧できます。

沖縄県広報課 TEL.098-866-2020
<http://www.pref.okinawa.jp/churahome>

オクラの冷やし汁

【材料(4人分)】

- オクラ 8～9本
- 長芋 150g
- 鰹だし汁 3カップ
- 塩 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2



【つくり方】

1. オクラはさっと湯通しして冷水に取り、ざく切りにする。
2. 長芋は皮をむき、酢水につけてアク抜きをし、すりおろす。
3. オクラと長芋、鰹だし汁をミキサーにかけてなめらかにし、塩、薄口しょうゆで調味し、オリーブオイルを加えて氷水に当てて冷やす。
4. 器に注ぎ、輪切りにしたオクラを乗せていただきます。



荒切りにしたオクラや長芋を加えるとつぶつぶの食感が楽しめます。

●料理／がなは理恵子



食材データ

●名称	オクラ(和名)、ネリ(方言名)
●区分(分類)	アオイ科トロッアオイ属
●生産量	1,070トン(平成17年度)
●主な産地	うるま市、石垣市、南城市(玉城、佐敷、大里)、八重瀬町(東風平)
●出荷時期	6月～8月(最盛期)



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

新鮮でおいしい。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!

7月

オクラ



小さなカラダに驚きの栄養素がぎゅっしり! 鮮やかな緑色が夏の元気をくれる「オクラ」。

豊富な栄養価で人気の沖縄夏野菜

オクラはアフリカ原産といわれ、エジプトでは紀元前から栽培されていたという説もあります。沖縄で食べられているのは丸い形が特徴の「丸オクラ」。島オクラとも呼ばれ、スジが少なく、実が軟らかいのが特徴です。

沖縄県では、主に拠点産地のうるま市、石垣市のほか、南城市や八重瀬町などで栽培されており、六月から八月頃までが最盛期。長さ十センチ足らずの小さな実には、ビタミンAやビタミンC、カリウムやカルシウム、カロテン、鉄分などが豊富に含まれ、昔から栄養価の高い野菜として知られています。さらに手頃な値段とクセのない食べやすさから、ゴーヤーなどと並ぶ人気の夏野菜です。

ネバネバの食感が食欲をUP!

オクラを切ると出てくる独特のぬめりは、ペクチンやムチンなどの食物繊維の一種で、丸オクラには多く含まれています。さっと塩ゆでして輪切りにし、かつおぶしとしょうゆでいただくのが最もポピュラー。他にも、ネバネバ同士の相性の良さで納豆や山芋とあえたり、すりおろしてマグロなどの魚介類とあえても美味です。ネバネバが苦手な場合は、味噌汁の具やカレーなどの煮込み料理にするとねばりがやわらぎます。ヘタには苦味があるので取って調理するのがおすすめ。また、表面に生えているうぶ毛は、ゆでる前に塩でこすって取ると食べやすく、仕上がりの色も鮮やかです。



ていだサンサン
食べたらがんじゅう沖縄産!

毎月第3金曜日・土曜日は、
「おきなわ食材の日」です。