

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「シークワサー」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
あなたの意見をお聞かせください!
～那覇空港の総合的な調査について～
- 8 特集2
みんなで話そう しまくとぅば
9月18日は「しまくとぅばの日」です
- 10 特集3
健全な食生活を実践しましょう
「食育おきなわ うまんちゅプラン」を策定しました!
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「三線」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「あんぱるぬみだがま」
- 16 県の動き1
地震に対する備えは万全ですか?
- 17 県の動き2
石垣島が国立公園に指定されました
～西表石垣国立公園～
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
沖縄の宝「ヤンバルクイナ」を守れ!

表紙
題字/茅原南龍
写真/「沖縄を創る新しい手」はてるまこう
琉球ガラス作家 稲嶺 盛一郎さん

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ご覧になれます。

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

Recipe book

県産豚のシークワサー煮込み

- 【材料(4~5人分)】
- 豚ヒレ肉(かたまり) 500g
 - 水 2ℓ
 - シークワサー(スライス) 5個
 - 塩 30g
 - しょうが(スライス) 15g
 - にんにく(スライス) 1粒
 - 食パン 適量
 - チーズ 適量
 - トマト 適量
 - からしマヨネーズ 適量



【作り方】

1. 鍋に分量の水を入れ、塩、しょうが、にんにく、豚ヒレ肉を入れて沸騰させ、アクをとりながら10分間ゆでる。
火を止めてシークワサーを加え、そのまま自然に冷ます。
2. 冷めたら豚ヒレ肉を取り出して、ひと口大に切る。
3. パンにチーズやトマトを乗せてオーブンで焼き、上に2.の豚肉を乗せ、お好みでからしマヨネーズを搾る。



●料理/がなは理恵子



食材データ

- 名称 ヒラミレモン(和名)、シークワサー(方言名)
- 区分(分類) ミカン科
- 結果樹面積 99ha(平成17年度産)
- 出荷量 2230t(平成17年度産)
- 主な産地 大宜味村、名護市
- 収穫時期 酢の物用(8月~9月)、ジュース用(10月~11月)、生果用(12月~1月)



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。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!



9月

シークワサー

話題の成分「ノビレチン」を多く含むミカンの一種
シークワサーは、沖縄の山野に自生するミカン科の果樹で、ビタミンC、ビタミンB1、カロテンなどが含まれています。また、血圧や血糖値を抑制する働きのあるノビレチンと呼ばれる成分が多いことでも一躍脚光を浴び、全国でも話題となりました。和名は「ヒラミレモン」といいます。
主な産地は沖縄本島北部地域。中でも大宜味村や名護市は拠点産地としてよく知られており、シークワサーがやんばるのお年寄りの長寿の秘訣なのではないかとの説も。青切りの実は八月、九月頃から出回り、完熟した黄色い甘酸っぱい実は「クガニー(黄金)」と呼ばれ、冬の味覚として人気があります。

爽やかな香りと酸味。
全国でも話題の在来かんきつ種「シークワサー」
上手に使いこなして、めざせ料理の達人!
シークワサーの木は、昔ほどの家の庭先にも植えられ、刺身の薬味などに使われるほか、芭蕉布の漂白や洗濯にも使われていました。風味の良い果汁や果肉は、ジュースやゼリー、シャーベットなどのデザートだけでなく、ドレッシング・ソースにも向いており、揚げ物との相性も抜群。料理の隠し味などに幅広く使える優れモノです。また、泡盛の水割りに果汁を加えて飲むのもさっぱりとしておすすめ。
種が多いのが少々面倒ですが、何ともいえない爽やかな香りと酸味の魅力に比べれば、それはご愛きよう。工夫次第で、お料理のレパートリーがグンと広がります。

