

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「トビイカ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
沖縄科学技術大学院大学について
- 8 特集2
健康ビジネス産業の創出にむけて
- 10 特集3
高齢者虐待を防ぎましょう
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「人類化石の島、沖縄」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「うっじゃが母(んま)」
- 16 県の動き1
おきなわ県民レッジ
- 17 県の動き2
労働委員会をご存じですか
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
「サンゴ」でいっぱい海を次の世代へ!

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
紙漉き職人 上江洲 睦さん

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。

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。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020
http://www.pref.okinawa.jp/churahome/

Recipe book

トビイカのうっちゃんライス

【材料(4人分)】

- トビイカ 1杯
- むきエビ 100g
- 赤・黄・青ピーマン 各1/4個
- プチトマト 10個
- サラダ油 適量
- にんにく(みじん切り) 1粒
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- 米 1と1/2カップ
- ウッチン粉 小さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- オリーブオイル 大さじ2
- あさり 200g
- チキンイONSスープ 1と1/2カップ

【下準備】

- 米はさっと洗ってザルに上げ、水気を切る。
- トビイカは食べやすい大きさにさばく。
- プチトマトは、くし型に切る。ピーマンは1センチ角に切る。
- あざりとチキンイONSスープを鍋に入れて火にかけ、口が開いたらスープをこして分けておく。

【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルとにんにく、玉ねぎ、米を入れて透き通ってくるまで炒め、チキンイONSスープとウッチン粉、塩、こしょうを加えて炊く。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、トビイカ、むきエビ、ピーマン、プチトマトをさっと炒めて軽く塩、こしょうする。
3. あざりと2.の具を1.の米に加え入れる。器に色どりよく盛りつける。

●料理／かなは理恵子






食材データ

●名称	トビイカ(和名)、ヒンガールイカ(方言名)
●区分(分類)	軟体動物門 頭足綱 ツツイカ目 アカイカ科(スルメイカ科)
●漁獲量	124トン(東村45トン、知念村32トン)2005年 74トン(東村22トン、知念村21トン)2004年
●主な水揚げ地	国頭村、糸満市、八重瀬町、与那原町、南城市、久米島町
●漁の時期	7月から11月(盛漁期は9月から10月)



トビイカの天日干し(南城市)

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」

美ら島の恵み

今が旬!

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!

10月 トビイカ



トビイカは、インド洋や太平洋などの温暖な海域に生息し、沖縄では方言で「ヒンガールイカ」と呼ばれます。敵に狙われるなど危険が迫ると目と胴体の間から水を吸い込み、それを勢いよく噴射して海の上に飛び上がり、数メートルから数十メートルも滑空することから「飛びイカ」と呼ばれています。

トビイカは通常夜間に行われ、イカの共食いの性質を利用して、餌にもイカを使って釣り上げます。七月から十一月頃まで行われる漁は九、十月に盛漁期を迎えます。夏にはまだ小ぶりなイカも、秋を告げるミーニシ(新北風)が吹く頃には大きさが四〇センチほどになります。

南城市の奥武島では、漁港にすらりと干されたトビイカがこの時期の季節の風物詩です。内臓を取り除いて一夜干しにしたトビイカは軽くあぶって食べると美味。他にも炒め物や天ぷら、新鮮なものは刺身や酢味噌和えがおすすめです。トビイカの身を内臓とイカスミに漬けた珍味もあります。

トビイカは低脂肪・低カロリー、高たんぱくで、タウリンや旨み成分のアミノ酸も多く含まれています。また、内臓や墨にも旨みや栄養が豊富に含まれています。おいしさが増す秋のトビイカで、ヘルシーメニューを作ってみてはいかがでしょうか。

高たんぱくで旨みたっぷり!
低カロリーがうれしい
季節の風物詩「トビイカ」
海の上を勢いよく飛ぶから「トビイカ」?
カロリーの気になる現代人にうれしい食材。

