

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「カラシナ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
11月1日、県立博物館・美術館いよいよオープン!
- 8 特集2
児童虐待から子どもたちを守ろう
- 10 特集3
人の動きからみた中南部都市圏のいま
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「1960年代-前衛美術」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「じっそう節」
- 16 県の動き1
離島フェア2007
- 17 県の動き2
自動車税の納め忘れはありませんか?
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
沖縄から世界に通用するマニキュアリストを!

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
三線打 町田 宗男さん

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

カラシナのグラタン

【材料(4人分)】

●カラシナ	1/2束
●マカロニ	80g
●エビ	8尾
●サラダ油	大さじ1・1/2
●塩	小さじ1/4~1/2
●こしょう	少々
●バター	30g
●小麦粉	30g
●牛乳	2カップ
●チキンコンソメスープ	1カップ
●塩	小さじ1/4~1/2
●こしょう	少々
●チーズ	適宜
●パン粉	適宜

【準備】

- カラシナは洗って軽く茹でて冷水に取り、水気を絞って刻んでおく。
- マカロニは茹でる。エビはカラをむき、食べやすい大きさに切る。

【つくり方】

1. サラダ油を入れて熱したフライパンに、Aのエビ、マカロニ、カラシナを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
2. 別鍋にBのバターを入れて火にかけ、溶けたら小麦粉を入れてよく混ぜながら焦がさないように炒める。
3. 2.に牛乳とチキンコンソメスープを入れてとろみがつくまで火にかけながらよく混ぜ、塩・こしょうをしてさらに混ぜる。
4. 1.の具材と3.のソースを混ぜてグラタン皿に入れ、チーズとパン粉をふりかけてオーブンで焼き色をつける。

●料理／がなは理恵子

食材データ

●名称	カラシナ(和名)、シマナー(方言名)
●科名	アブラナ科
●県内市場取扱量	294トン(2006年)
●主な生産地	豊見城市
●収穫時期	通年



カラシナの栽培(豊見城市)

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」

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!

11月 カラシナ



年中食卓に登場するウチナーの定番野菜。方言で「シマナー(島菜)」といわれるカラシナは、その名の通り、沖縄では昔から親しまれている野菜です。アブラナ科の一年生草で原産は中央アジアといわれています。年中出回っていますが、中でも十一月ごろから春先にかけては葉が柔らかくなる時期。主に沖縄本島の南部地域で栽培され、カルシウム、鉄分、カリウム、ビタミンA、ビタミンB₆、ビタミンCが豊富に含まれています。

味わい深い独特の香りや辛味が食欲をそそり、豊富な栄養素を手軽にのしく摂れる食材として、県民の食卓を飾っています。

刻んで味噌汁や煮物の具にするほか、定番はカラシナを塩漬にした「チキナー」を刻んで、豆腐やツナ缶、ポーク缶と炒めるチキナーチャンフルーです。チキナーの作り方は簡単。カラシナを塩漬にした後、水にさらし、塩分を抜いて水気を絞ればできあがりです。辛味がどうしても苦手な方は、さつとゆでておひたしにすれば大丈夫。辛味がなくなるので、和え物やサラダにもぴったりです。

鮮やかな緑が美しい葉の部分だけを絞り、その汁を食材の色づけに使うこともあります。

十一月は、季節の変わり目で体調を整えておきたい時期です。カラシナの元氣パワーをぜひ活用してみてください。

独特の辛味が人気!
さまざま栄養価を秘めた「カラシナ」

年中食卓に登場するウチナーの定番野菜

塩漬のチキナーは沖縄版漬物&常備菜の決定版!

