

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「豚肉」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
平成22年度全国高校総体(インターハイ)沖縄県開催!
- 8 特集2
みんなでつくる地域ブランド
- 9 特集3
県勢発展に尽くした功績をたたえる
平成19年度沖縄県功労者表彰式
- 10 特集4
県政この1年
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「化石」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「今年のせん」「明日正月どー」
- 16 県の動き1
本部町・今帰仁村知事視察広聴
- 17 県の動き2
「飲酒運転をしない させない ゆるさない」
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
109年ぶりの復活で見た首里人の結束と意地!
「綾門大綱(アイジョウウーナ)」

表紙
題字/茅原南龍
写真/「沖縄を創る新しい手」はてるまこ
琉球漆器伝統工芸士 後間(ごしま) 義雄さん

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。

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



Recipe book

ハーブとウコンのローストポーク

【材料(4人分)】

- 県産豚肉(肩ロース) 500g
- 塩・こしょう 少々
- しょうが 30g
- にんにく 1粒
- ハーブ (ローズマリー他 好みのハーブ)
- ウッチン粉 少々
- 片栗粉 適量

【つけ合わせ】

- 野菜 適量 (ブチマト・オニオン・人参・マッシュルームなど)

【つくり方】

1. 豚肉のかたまりを板状になるように包丁で切り開き、両面に塩、こしょう、にんにく・しょうがのすりおろし、ハーブ、ウッチン粉をすり込む。
2. 内側になる所に片栗粉をまぶして豚肉を巻き、たこ糸で棒状になるように縛る。
3. 天板に豚肉を乗せて180度のオーブンで30~40分焼く。

●料理/がなは理恵子

食材データ

●名称	豚(和名)、ウワー(方言名)
●区分	哺乳類 偶蹄目 イノシシ科
●出荷頭数	326,000頭(2006年)
●主な産地	国頭町、八重瀬町、うるま市、南城市、名護市

沖縄固有の豚「アグー」

琉球在来豚であるアグーは、今から約600年前に中国から導入され、沖縄で飼い続けられた小型の「島豚」に、明治以降に導入された西洋品種を掛け合わせたものが元とされています。

アグーの肉質は、霜降りで柔らかく、脂に旨み・甘みがあり、広く市販されている豚肉より肉質が優れていると評価されています。



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!

12月 豚肉



豚肉を抜きには
沖縄料理は語れない?!

方言名で「ウワー」と呼ばれる豚は、十四世紀頃に中国から琉球に伝わったとされています。その後、十八世紀半ばに王府が養豚を奨励し、急速に農家に豚が普及しました。その背景には、中国からの冊封使の接待料理に豚肉が多く使われたことも関係しています。

肉の部分は良質のたんぱく質とビタミンBに富み、沖縄では胃や腸などの内臓を煮込んだ「中味汁」やレバーを煮込んだシンジモン(煎じもの)も多く食されます。これらの内臓にはビタミンAやD、葉酸や鉄、亜鉛も多く含まれ、コラーゲンが豊富なアイビチ(豚足)やミニガー(耳皮)、軟骨なども注目されています。

多彩な魅力に満ちた
ブランド豚の開発も。

沖縄の豚肉料理は何度も「茹でこぼし」をして下ごしらえするので、脂肪分が適度に抜けてヘルシー。下茹でした豚肉は、チャンプルーや煮物の具材として保存も利きます。ゴーヤーやシブイ(冬瓜)、島ニンジンやヨモギなどの県産野菜や、全国一の消費量を誇る昆布とも相性が良く、三枚肉を柔らかく煮込んだラフテーやソーキ汁なども根強い人気があります。

最近では、琉球在来種「アグー」を活用したり、エサ・飼いや方に工夫を凝らすなどして数多くの県産ブランド豚が生産されており、味覚や価格、メニューによって銘柄を使い分ける時代が到来しているようです。



ヒヅメと鳴き声以外は すべて食べ尽くす! 沖縄料理の定番食材「豚肉」

