

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「モズク」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
リサイクル製品を使用しましょう
- 8 特集2
沖縄発!イノベーションの創出に向けて
- 10 特集3
野菜・花き・果樹の「おきなわブランド」確立を目指して
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「美術拡がりの時代」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「雨や降りひんな(ニチヌサンアイティ)」
- 16 県の動き1
伊江村 知事視察広聴
- 17 県の動き2
公益通報者保護制度をご存じですか
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
「美ら音」で沖縄と世界をつなぐ架け橋になりたい

表紙

題字/茅原南龍
写真/「沖縄を創る新しい手」はてるまこ
芸能小道員職人 金城 裕幸さん

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/



モズクの春巻き

【材料(4人分)】

- モズク 100g
- 豚肉 80g
- 酒 小さじ2
- 塩・こしょう 各少々
- サラダ油 大さじ1
- かたくり粉 大さじ1・1/2
- 島人参 100g
- もやし 160g
- にら 1/4束
- サラダ油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ2
- ※ ●こしょう 少々
- スープ 1/2カップ
- かたくり粉 大さじ1
- 水 大さじ2~3
- 春巻きの皮 8枚
- の ●小麦粉 大さじ4
- り ●水 大さじ2~3
- 揚げ油 適量

【つくり方】

1. モズクは水につけて塩抜きをし、ざく切りにする。
2. 豚肉は細切りにして酒、塩・こしょう、サラダ油、かたくり粉を混ぜ合わせる。
3. 島人参はせん切り、にらは3センチの長さに切る。
4. 鍋に油を熱し、豚肉、島人参、もやし、モズク、にらを炒め、※の調味料を入れて煮立ったら、水溶きかたくり粉でかためにまとめる。
5. 春巻きの皮に4.の具を置いて巻き、小麦粉を水で溶いたのりをつけて巻き終わりを閉じる。
6. 170~180度の揚げ油でカラリと揚げる。

●料理/かなは理恵子

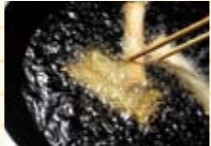
食材データ

- 名称 オキナワモズク(和名) スヌイ(方言名)
- 区分 褐藻綱 ナガマツモ目 ナガマツモ科
- 出荷量 約20,000トン
- 主な水揚げ地 うるま市勝連・与那城、南城市知念、伊是名村、伊平屋村、久米島町、宮古島市、八重山郡など
- 漁の時期 3月~6月
- イベント 4月第3日曜日は「モズクの日」です。毎年、県内各産地の漁協直売店や道の駅などにおいて、モズクのつかみ取りなどの試食販売等を実施しています。



収穫の様子

Recipe book



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!

3月 モズク



必要とされるカルシウムや鉄などのミネラル分が豊富に含まれるほか、食物繊維も多く含まれ、全国から注目を浴びています。



モズクには、現代人に最も必要とされるカルシウムや鉄などのミネラル分が豊富に含まれるほか、食物繊維も多く含まれ、全国から注目を浴びています。

三杯酢で食べるのが定番ですが、他にも卵焼きや天ぷら、雑炊やスープ、ゼリーなどさまざまな料理に活用できます。店頭では黒褐色でツヤのあるみずみずしいものを選びましょう。

全国一の生産量を誇る「フトモズク」

ミネラル豊富で低カロリー!!
全国から注目を集める
海藻「モズク」

低カロリーでカラダに
おいしい&ヘルシー!!

