

CONTENTS

- 2 今が旬!
美ら島のおいしい恵み「かぼちゃ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
平成20年度 当初予算のあらまし
- 8 特集2
平成20年度 主な事業の概要
- 10 特集3
国際サンゴ礁年2008
沖縄の宝 サンゴ礁を守ろう!
- 12 美ら島まるごとミュージアム
「自然」
- 14 民謡とわらべうたで巡る ふるさと唄紀行
「海やから」
- 16 県の動き1
所得変動に伴う住民税の還付について
- 17 県の動き2
香港ー沖縄定期直行便に期待
- 18 情報ひろば おしらせ
- 20 沖縄のげんき仕掛人
沖縄在来種の「大豆復活」で地域をもっと元気に!

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
佛像彫刻師・獅子工 仲宗根 正廣さん

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

かぼちゃのラザニア

【材料(4人分)】

- かぼちゃ 1/2個
- ラザニア用パスタ 8枚

【ミートソース】

- サラダ油 大さじ1
- にんにく 1粒
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- 合びき肉 200g
- トマト缶詰 1/2缶
- ビーフブイヨンスープ 1カップ
- ケチャップ 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- こしょう 適量

【ホワイトソース】

- バター 35g
- 小麦粉 35g
- 牛乳 500cc
- 塩 小さじ1
- こしょう 適量
- チーズ 適量

【つくり方】

1. かぼちゃは種を取り、5ミリ厚さのくし型に切って耐熱用容器に並べて塩・こしょうをふり、電子レンジにかけてやわらかくする。
2. ラザニア用パスタは茹でておく。
3. 鍋にサラダ油とにんにく、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
4. 3.にひき肉を入れて炒め合わせ、トマト缶詰、ビーフブイヨンスープ、ケチャップ、塩、こしょうを加え、水分がなくなるまで煮込んでミートソースを作る。
5. 別鍋にバターと小麦粉を入れて火にかけ、木しゃもじで混ぜながらこがさないように5分程炒める。
6. 5.に牛乳を加えてとろみがつくまで混ぜ、塩、こしょうする。
7. 耐熱容器にミートソース、かぼちゃ、ホワイトソース、ラザニア用パスタを交互に重ね、一番上にチーズを乗せて200℃のオーブンで約20分、きつね色になるまで焼く。

●料理／かなは理恵子



食材データ

●名称	かぼちゃ(和名)
●区分	ウリ科
●出荷量	約2,820トン(平成17年)
●主な産地	宮古島市、南風原町、石垣市など
●収穫時期	12月～6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!

4月 かぼちゃ



果物並みの甘さの「県産ブランド」も登場

かぼちゃは、ウリ科の緑黄色野菜で中南米原産という説が有力です。一説には、日本に漂着したポルトガル船により、カンボジアの産物として日本に伝えられたことから「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったと伝えられます。漢字の「南瓜」も南蛮渡来の瓜という意味です。

沖縄では西洋かぼちゃの「えびす」が主流で、県内全域で栽培されており、特に宮古島市や南風原町、石垣市が産地としては有名です。中でも、県内一の出荷量を誇る南風原町津嘉山の特産品、「つかざん完熟かぼちゃ」は本土へも出荷されています。

鮮やかなオレンジ色の実は、体内でビタミンAに変わるβカロテンを多く含むほか、ビタミンB₁、B₂、CやE、食物繊維がバランス良く含まれ、種や皮にも栄養が豊富。本土では「冬至のころにかぼちゃを食べると病気になる」といわれるほどです。栗やさつまいもに似たホクホクとした食感と甘みが特徴で、煮物や天ぷら、スープやサラダのほか、プリンやケーキなどのスイーツまでレパートリーは豊富。

選び方のポイントは皮が固く、重量感のあるもの。保存は、風通しの良い涼しい場所や冷蔵庫で行いましょう。

甘くてホクホクの食感が人気!
皮も種も栄養価の高い野菜
「かぼちゃ」



アレンジ多彩。離乳食や子供のおやつにも大活躍!

