

## CONTENTS

- 2 親子の食育 県産食材を使ったお弁当「包丁使いの練習レシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1 県税の納期限内納付にご協力ください!
- 8 特集2 地域を元気にするプロジェクト
- 10 特集3 かしこい消費者になりましょう!
- 12 沖縄の季節の光りと色と~感じたことを描くこと~「ヤギインギンチャク」
- 14 頑張っている人の現場訪問 沖縄高速印刷株式会社 大田裕生さん
- 16 県の動き1 G8科学技術大臣会合が沖縄で開催されます!
- 17 県の動き2 久米島県立自然公園
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたし島の情熱キーパーソン 「沖縄市」「名護市」

**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/>



教えるのは  
 大事なんで  
 すね」とお母  
 さんも納得。  
 おいしく食

次は、カットしたゴーヤーに軽く塩を振りまわす。「これでゴーヤーの苦みが和らぐのよ」と先生。実は二人ともゴーヤーはちよっと苦手ですが、こうした知恵が活かされていることに興味津々です。「やることの意味を

**苦手な食材も自分で手をかければおいしいね。**

**チェック!**  
 総カロリー 537kcal

★ゴーヤーとお豆のサラダ  
 カレーマヨネーズ和え 50kcal

**【材料】**

ゴーヤスライス 5枚、キドニービーンズ 3個、ひよこ豆 3個、きゅうり 3g、にんじん 3g、じゃがいも 3g、チーズ 3g、カレー粉少々、マヨネーズ 小さじ2/3

**【作り方】**

- ①ゴーヤーの薄いスライスを5枚用意し、軽く塩をみする。しんなりしたらサット洗い水気を切る。
- ②きゅうり、にんじん、じゃがいも、チーズを大きさをそろえてサイコロ状にカットする。
- ③鍋に水と塩少々を入れて、にんじんとじゃがいもを少しかためにゆでてザルにとり冷ます。
- ④材料を全てまぜあわせる。

- ししゃものたまごチヂミ 266kcal
- ササミのお手軽梅しそフライ 170kcal
- ミニ目玉焼き 46kcal
- おまめまめ 5kcal

**先生ひとくちアドバイス**

- 包丁使いの練習は、子どもの好きな食材や切りやすいチーズなどがおすすめ。
- 子どもができることは、自分でさせてみるのも食育!
- 料理は五感の活動。脳にもいいですよ。



調理指導  
**伊是名 カエ**  
 管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール  
 学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

べてもらおう工夫を知ると、作る人の心遣いを知ることにもつながります。カレー粉とマヨネーズで味付けして、いよいよ試食です。二人そろって「おいしいーゴーヤーが一番おいしいー」と大絶賛。今度はお父さんに作ってあげるそうです。

**上手にできるかな。ワクワクドキドキ 弁当作りにチャレンジ!**  
 チャレンジの夏実さん(小三)と由麻くん(五歳)は料理が大好き。ふだんからお母さんのお手伝いをしてるそうです。そこでまず夏実さんにゴーヤーを切ってもらい、先生のアドバイスをいただくことにしました。「支える方の手を猫の手



上江洲さん親子 (那覇市)

食材 + ふれあい = 食育  
**親子の食育**  
 県産食材を使ったお弁当

5月: ゴーヤーの日(5/8)にちなんで  
**今月のテーマ**  
**vol.1 包丁使いの練習レシピ!**

よこ丸めて、包丁の歯が指に触れないようにすると薄く切ることができまますよ。言われた通りにすると、厚みも揃い包丁を入れるリズムも安定してきました。「お母さんが切ったみたいー」と嬉しそうなお夏実さん。これからは安心して任せられるねとお母さんも笑顔で応えていました。

**ポイント1**  
 支える方の手は「猫の手」のように丸めて、包丁は前後に動かすようにゆっくりと。

**ポイント2**  
 軽く塩を振って苦みを和らげます。親指と人差し指をこするよう振るのがコツ。

**ポイント3**  
 和えものはヘラを使うとスムーズ。下から上へ食材を持ち上げるように。

**ポイント4**  
 盛りつけは色味をみながら、汁気のものはアルミカップなどに入れて。

