

## CONTENTS

- 2 親子の食育 食物繊維も豊富 ひじき「おいしくお腹のお掃除レシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1 あなたはウシ派?ブタ派?それとも〇〇派?
- 8 特集2 障がいのある方の「働きたい」を応援しよう
- 10 特集3 かけがえのないあなたへひとりで悩まないで
- 12 沖縄の季節の光りと色と〜感じたことを描くこと〜「お母さんどこ」
- 14 頑張っている人の現場訪問「Jag☆Stang」 古謝 道済さん
- 16 県の動き「防災について考えよう」
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン「南風原町」「読谷村」

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閲覧す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/>

フライパンに入れ、しんなりするまで炒めます。途中軽い油ハネがありました。鈴奈さんはものともせず調理を続行。お母さんと先生が見守るなか、ついに完成です。さあ鈴奈さん、お味の方は? 「おいしい! れんこんがシャキシャキしてる」と満面の笑み。これにはお母さんも驚きました。先生いわく「今回は砂糖を多



今回のチャンレジヤーは仲与志鈴奈さん(小こ)。好きでよく食べているというひじきを使った料理にワクワク、でも、れんこんはちょっと苦手「だめです」。「子どもは海藻や根菜を敬遠しがちですが、味付け次第で喜んで食べてくれますよ。それが今日のポイントです」と先生。お母さ

初めての料理は  
大好きなひじき!



仲与志さん親子  
(北中城村)

**チェック!**  
★ひじきと根菜のシャキシャキそぼろ煮 99kcal

**【材 料】**  
芽ひじき5g、ツナ缶1/4缶、れんこん20g、にんじん1cm、砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、ごま油小さじ1

**【作り方】**  
①芽ひじきは水で戻しておく。  
②れんこんは薄いいちょう切りに、にんじんは細めの短冊切りにする。  
③フライパンに油を熱し、れんこんとにんじんを炒める。  
④③にツナ缶(汁ごと)を加え、さらに炒める。  
⑤④に戻したひじきを加え炒めたら、砂糖としょうゆで味付けをする。

■ゴーヤバーグ 167kcal  
■カレー煮卵ときゅうりのピンチョス 34kcal  
■にんじんシリシリーごはん 295kcal

**総カロリー595kcal**

**先生ひとくちアドバイス**

●食物繊維が豊富な海藻や根菜はもっと積極的に食べて欲しい食材です。子どもが好きな味付けにし、意識して食する機会を増やしていきましょう。

おいしくいただきま〜す!

食材 + ふれあい = 食育

# 親子の食育

## 県産食材を使ったお弁当

9月:食物繊維も豊富 ひじき

今月のテーマ VOL.5 おいしくお腹のお掃除レシピ



調理指導  
伊是名 カ工  
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 カ工、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。

めに使用し、子どもたちの好きな甘辛の味に仕上げています」とのこと。「お弁当にもひじきとれんこん入れてね」と鈴奈さん。好物がまた一つ増えたようです。

甘くておいしい! いっぱい食べられるよ。

次に、野菜、ツナ、ひじきの順で

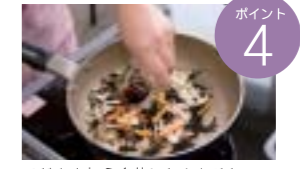
んも興味津々、完成を楽しみにしてさっそく調理に取りかかります。まずはたっぷりの水でひじきを戻し、その間に野菜をカットします。鈴奈さんは包丁を使つのは初めてですが、先生に教わった通りにやってみると上手に切れて嬉しそう。「おうちでもやってみる!」と意欲満々です。



ポイント1  
れんこん、にんじん、ツナの順にフライパンの近くからゆっくり入れ炒める。



ポイント2  
ひじきを入れた容器に水をたっぷり注ぎ、袋などに記載された時間を目安に浸しておく。



ポイント3  
ひじきを加え全体にしんなりしてきたら砂糖をまがし、しょうゆを回しかける。



ポイント4  
れんこんはいちょう切りにすると見た目もきれいで、歯応えも残る。

