

## CONTENTS

- 2 親子の食育 からだを温める田芋(ターンム)  
「ホクホク栄養たっぷりレシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1  
あなたのメタボを特定健診でチェック
- 8 特集2  
沖縄県のモノづくり
- 10 特集3  
美ら島沖縄総体 2010 開催
- 12 沖縄の季節の光りと色と~感じたことを描くこと~  
「夕暮れの恋人達」
- 14 頑張っている人の現場訪問  
(株)アイリスエステサロン 大城雅さん
- 16 県の動き  
「できるときに できることから」
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わしたしまの情熱キーパーソン  
「嘉手納町」「大宜味村」



二人とも「ムチムチで、うまいっ!」「こんなおいしい田芋料理は初めて」と大満足の様子です。先生いわく「このもちもち感が体を温め、冬の元気を守ってくれます。健康のためにも、ぜひ地域の旬のもの食べよう、意識して欲しい」とのこと。お母さんも「普段の料理に田芋が



挑戦者の仲村祐亮くん(小四)と匠平くん(小二)は、兄弟そろって料理好き。お父さんいわく「二人とも朝から楽しみにしていた」とあって、手始めの田芋のカットも二人でやり遂

料理大好き、  
ワクワク気分です  
スタート!



仲村さん親子  
(宜野湾市)

### チェック!

田芋と鶏肉のクリーム煮  
193kcal

#### 【材料】

田芋30g、にんじん20g、鶏もも肉1/4枚、ほうれん草10g、マッシュルーム缶(ホール)20g、塩・こしょう適量、パスタソースチーズクリーム50g、A(水50cc、固形コンソメ1/2個、油小さじ1)

#### 【作り方】

- ①田芋は厚めのいちよう切り、にんじんは薄めのいちよう切り、ほうれん草と鶏肉は食べやすい大きさに切り、マッシュルームは半分切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉に焦げ目がついたら、田芋、にんじん、ほうれん草の茎を入れて炒め、Aを加えて煮る。
- ③にんじんに半分程度火が通ったらマッシュルームを加える。
- ④③にパスタソースを入れて全体からめる。火を止める直前に、ほうれん草の葉を入れて仕上げる。

- 丸ごと海老ピザ 49kcal
- アサ入りくるくるヒラヤーチー 174kcal
- ひじきご飯 220kcal

総カロリー 636kcal

#### 先生ひとくちアドバイス

- 今回の味付けのポイントは市販のパスタソース。このようなソース類を有効活用し、食材の使い方や味のバリエーションを広げていきましょう。



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。

活かせる」と、目新しい味を楽しんでいます。さて、祐亮くんは「匠平くん、今日の挑戦の感想は?」「意外と簡単にできるから、おばあちゃんにも作ってあげたい!」料理好きらしい頼もしいコメントでした。

試食タイムは家族全員で参加、

田芋がムチムチ、  
うまいっ!  
止まらない!

「挑戦者の仲村祐亮くん(小四)と匠平くん(小二)は、兄弟そろって料理好き。お父さんいわく「二人とも朝から楽しみにしていた」とあって、手始めの田芋のカットも二人でやり遂げました。次に切りそろえた材料を炒めますが、二人とも火を使うのは初めて。先生から、フライ返しや菜箸の正しい使い方を習い、「難しいけれどやってみる!」と匠平くんがチャレンジします。祐亮くんとお父さんがサポートに入り、煮込み段階になると選手交代。「モチっとになったら完成です」という先生の声に、「やったー!!」と二人そろってガッツポーズ。チーズの香りもおいしゅう!



ポイント1  
鶏肉に焦げ目がついたら田芋、ニンジン、ほうれん草の茎の順で炒める。



ポイント2  
ゆでた田芋を縦半分になり、厚めのいちよう切りにする。包丁は押しつけて引くように。



ポイント3  
全体に火が通ったらパスタソースを回しかけ、全体からめる。



ポイント4  
フライパンに油を熱し、まず火が通りにくい鶏肉から炒める。

食材 + ふれあい = 食育

おいしくいただきま〜す!

# 親子の食育

## 県産食材を使ったお弁当

2月: からだを温める田芋(ターンム)

今月のテーマ VOL.9

### ホクホク栄養 たっぷりレシピ

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/>



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!