

CONTENTS

- 2 親子の食育 ミネラル豊富な海藻 アーサ
「かんたんパーティーレシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
仲井眞知事、訪米
- 8 特集2
新型インフルエンザに備えましょう
- 10 特集3
正しく知ろう みんなで支えよう 認知症
- 12 沖縄の季節の光りと色と〜感じたことを描くこと〜
「赤い風船と蝶々のかくれんぼ」
- 14 頑張っている人の現場訪問
(有)ホテル日光 坂野弘美さん
- 16 県の動き1
「確かな技能の証です！技能検定」
- 17 県の動き2
「地上デジタル放送に関する県の取り組み」
- 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
「宜野湾市」「中城村」

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/



「サッパリ食です。全員で試してみたいですね」と両親。そく家族全員で試食です。乾燥アーサを手取り「こんなふうになってるんだ」と観察



今回の挑戦者は、香村尚くん(小二)と周くん(五才)。二人ともピアノやバイオリンを習う音楽兄弟で、料理も好き。乾燥アーサを手取り「こんなふうになってるんだ」と観察

料理は楽しい、大好き。
二人で頑張るぞ！



香村さん親子
(沖縄市)

チェック!

アーサの押し寿司 405kcal

【材料】

米2合、酒大さじ1/2、すし酢大さじ3、ショウガの甘酢漬け50g、鮭フレーク50g、乾燥アーサ15g、焼き海苔1枚、炒りごま白1/4カップ、錦糸卵適量、花形ニンジン適量

【作り方】

- ①米を洗い分量の水と酒大さじ1/2を加えて炊く。
- ②ショウガはみじん切りにし、アーサは水で戻してしっかりと水気を切り1/3量を飾り用としてとっておく。花形ニンジンは耐熱容器に移し、少量の水を入れて端をラップで2〜3分加熱する。
- ③ポウルに炊き立てのご飯と寿司酢、みじん切りのショウガ、炒りごまを半量入れて混ぜ合わせる。
- ④③を4等分し、その1/2量を容器に敷き詰める。その上に焼き海苔、アーサ、鮭フレークの順で層を作るように重ねていく。
- ⑤押し寿司の上に、錦糸卵、花形ニンジン、アーサ、炒りごまを飾る。

- ミニかき揚げ 97kcal
- フルーツ色タミニホットケーキ 152kcal
- ウインナーの飾り切り 49kcal

総カロリー 703kcal

先生ひとくちアドバイス

- 体に良い海藻を食べやすくしたレシピです。食材のきれいな色を活かしたので、季節柄、ひな祭りや卒業・合格祝いのパーティーにもおすすめです。



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。

本人たちも「自分で作ったから、すごくおいしい」と大満足です。「大勢で食べるときは、キーキ型などに詰めるとういでしょう」と先生。うりずんの季節にふさわしい、花のような押し寿司でした。

力を合わせて作れば、おいしさも二倍！

次に、ご飯と具を混ぜ合わせたら

です。「素材に直接触れて興味を持つのは大事なこと」と先生。さっそくアーサを水で戻し、水気を切っておきます。その間にニンジン在花形で抜き、「工作みたい」と楽しそう。ニンジンは少量なのでレンジで加熱しますが、ポイントは大きじ〜程度の水を入れ、ラップは端をあげておくこと。先生いわく「加熱しすぎず、ゆでた状態になる」とのことです。ぜひ覚えておきたいコツです。



炊きたてのご飯に寿司酢・ショウガ・炒りごま半量を加え、全体を混ぜ合わせる。



水でもどしたアーサはザルの中で炒りごま半量を加え、全体を混ぜ合わせる。



ご飯の上に、焼き海苔・アーサ・鮭フレークの順で層を作るように詰めていく。



ニンジンを耐熱容器に移し、少量の水を入れ、端をあげてラップをかけ2〜3分加熱。

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

3月：ミネラル豊富な海藻 アーサ

今月のテーマ

vol.10

かんたんパーティーレシピ

