

CONTENTS

- 2 親子の食育 ミネラル豊富 沖縄モズク
「元気をつける新学期レシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
平成21年度 当初予算のあらまし
- 8 特集2
2010年3月 沖縄国際アジア音楽祭
- 10 特集3
これで安心、楽しい子育て!!
- 12 沖縄の季節の光りと色と〜感じたことを描くこと〜
「野原のルビー」
- 14 頑張っている人の現場訪問
(株)シーサー 五十嵐 稚代さん
- 16 県の動き1
新しい南部合同庁舎が完成します!
- 17 県の動き2
サイバー犯罪の被害に遭わないために
- 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
「本部町」「八重瀬町」



先に揚げ
ておいた
パブリカ
と串に刺
して完成
彩りもき
れいです
試食した
麻衣子さ
んは「すご

母さんにバトンタッチ。油を多めに
入れたフライパンで、ゆっくり転が
しながら揚げていきます。先生いわ
く「油ハネしないように、低温を保つ
のがコツ」。肉団子の熱がとれたら、



ですが、手触
れるのは初め
てです。「ヌル
ヌルしてる」と
おっかなびつ

「親子の食育」最終回の挑戦者は、
この春三年生になる田名麻衣子さん。
モズクは酢の物でよく食べるそう

初めてさわる
生モズク、
ヌルヌルしてるよ。



田名さん親子
(那覇市)

チェック! 沖縄モズク入り団子 129kcal

【材 料】

合い挽き肉30g、玉ねぎ(みじん切り)大
さじ1、生モズク25g、ナツメグ少々、片
栗粉小さじ1/2、塩・こしょう適量、コン
ソメ小さじ1弱、パブリカ1/4個、揚げ油
適量

【作り方】

- ①生モズク(塩蔵の場合は塩抜きをする)
はざく切りにする。パブリカはひと口大
に切る。
- ②ボウルにパブリカと油以外の材料を全
て加え、よく混ぜ合わせ、ひと口大に丸
める。
- ③パブリカは高温で、②の肉団子は160度
の低い温度で揚げる。
- ④肉団子とパブリカを彩りよく串に刺す。

- ウインナーのロールキャベツ 109kcal
- カラフルポテトサラダ 123kcal
- ゆかりご飯 238kcal

総カロリー-599kcal

先生ひとくちアドバイス

- モズクの素材力を活かしたレシピです。ミネラルが摂取できてカロリーも低減。4月の第三日曜日はモズクの日、旬の栄養を取り入れましょう。



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。

くおいしいーふわふわでいっぱい食
べられそう」と大満足。お父さんお母
さんも「ヘルシーで新しい味」と絶
賛です。「遠足のお弁当にも作ろう
よー」新学期の楽しみが一つ増えた
よかったです。

肉団子をひと口大に丸めたら、お

ふわふわの食感、
おいしくてお代わり!

くり。それでもチャンネルリジャーらし
く、しっかりと手で押さえてざく切り
に。包丁使いもなかなかです。次に、
モズクと肉団子の材料を混ぜ合わ
せますが、ここが大きなポイント。「ぬ
めりが出るまで十分にこねてくだ
さい。」このヌルヌルが、卵などのつ
なぎの代わりになります」と先生。
これなら卵アレルギーのお子さん
にも安心です。麻衣子さんの頑張り
で、かなりぬめりが出てきました。

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

4月:ミネラル豊富 沖縄モズク

今月の
テーマ

vol.11

元気をつける
新学期レシピ



ポイント1
揚げたとき破裂しないように具を
バランスよく取り込み、手のひらで
丸める。



ポイント2
モズクは塩が抜けているのを確認
し、水気をしっかりと切ってざく切
りにする。



ポイント3
パブリカは高温でざく揚げ、肉
団子は温度が下がるまで待ち弱
火で揚げる。



ポイント4
ふわっと仕上がるように、ぬめり
が出るまで十分にこねる。コンソ
メは砕いて使用。

