

# つくる 農業生産 野菜

サンサンと降り注ぐ太陽の下で育った、新鮮な沖縄野菜が登場。そのなかでも、主役はなんといっても、ゴーヤーではないだろうか。最近、ハウス栽培のおかげで年中ゴーヤーの姿を見かけるようになったが、夏場、最初に日よけかねて植えられており、ウチナンチュによって、もっとも身近な野菜だ。ゴーヤーチャンプルーとしてよく沖縄の食卓に登場するが、チャンプルーとは豆腐や三枚肉などを炒め合わせたつくった料理。なぜか、どこにでもあるメニューなのに、家庭より店により味が違うので食べ比べるのもおもしろい。

## ゴーヤーチャンプルーの作り方

### 材料

- ・ゴーヤー 600g
- ・豆腐 1/2丁
- ・油 (大さじ2)
- ・ベーコン、又は豚肉ポーク缶
- ・かまぼこツナなどお好みで自由に (適量)
- ・塩 しょう(少々)
- ・卵 (1個)

豆腐は焦げ目がつくくらいサラダ油で炒める。短冊切りしたポーク缶を に入れ、炒める。薄切りにしたゴーヤーを手早く炒め、塩とコンショウで味付けをし、とき卵を入れてしばらくして火をとめる。

もやし、ピーマン、にんじんなどの野菜をいれるとおいしい。



## 【パパイア (パイナップル)】

沖縄の各家庭の庭には必ずあると言われる程、昔から身近な食材として様々な料理に使われてきた。完熟すればフルーツとして、縦半分割って中の種子を取り除き、そのままスプーンですくって食べる。未熟な実は野菜として食べる。千切りし油で炒めたり、角切りにして肉類と煮付けにしてもおいしい。

## 【ワジヤナ (にがな)】

海岸沿いにも自生する野草で、庭先などで栽培され、年中収穫可能。大葉系と小葉系があり、名前のとおり苦味がある。肉汁や魚汁との煮込み、名前の細かく刻んで豆腐との和え物がおいしい。(食べ方) 細かく刻み、水にさらすと苦味が和らぐ。



## 【タムム (田芋)】

田芋は水田で栽培するサトイモ科の植物で、12～3月頃が一番食べ頃。かつて県内各地で栽培されていたが、水田面積の減少によって生産地が限られ、金武町と宜野湾市が現在の主要産地である。高温多湿の気候に適した植物で熱帯アジア各国の水田で広く栽培されている。(選び方) 全体的に形が丸いもの、尻の部分がかたみのあるもの。



## 【ハロヘイヤ】

エジプトで「王様の野菜」とよばれ、クレオパトラも好んだといわれる野菜なのだ。さまざまな栄養素がバランスよく含まれた健康野菜。



## 【インドア (スイゼンジナ)】

和名のスイゼンジナは熊本県の水前寺で古くから栽培されていたためつけられた。葉表は緑、葉裏が紫とシャレク野菜だ。



## 【チョバー (ウイキョウ)】

香味野菜の一種で、かき揚げやジュシー(混ぜご飯)での利用が多い。魚汁で臭みを除くのに効果あり。



## 【スガ (ワダンソウ)】

ホウレンソウのない夏場に収穫されることから、その代用品として重宝がられている。栄養的にはホウレンソウより鉄分やカリウム、カルシウムを多く含んでいる。



## 【マッコ (マモ)】

マコモは水田に栽培されるイネ科植物。チャンプルーが一般的。



## 【野菜カスラ (ワジヤナ)】

みそ汁の青菜利用が一般的。そのめ汁には最適。



## 【サタンポウフウ (ウイキョウ)】

ほろ苦さが独自の味を引き立てる野菜で、肉類と煮込んだり魚汁の臭みを消す効果がある。細かく刻んで刺身の襖としても重宝される。



## 【カンソウ (ワダンソウ)】

オレンジ色の花を咲かせる多年草。沖縄では地際部の白い部分を食用とするが、熱帯地方では花をゆでてお浸しとし利用。



## 【ルッキョ (ラキョ)】

漬物にするラッキョウは球状で、野菜用はエシャロットのように細長い状態で早掘りする。塩もみしてすりぶしを振りかけたり、天ぷらは酒の肴。



## 【オクラ (オクラ)】

熱帯地方の原産で、ぬめりの舌触りが特異な風味を示す。夏の野菜としてお出回る。

## 【ゴーヤー (苦瓜)】

沖縄の長い夏を乗りきるために欠かせない野菜。ビタミンCが豊富で、100gあたりのビタミンCはキャベツの4倍、レモンの2～3倍である。ゴーヤーのビタミンCは熱を加えてもこわれにくく調理してもビタミンCが吸収できる。おいしいゴーヤーの見分け方は、全体的に張りがあり、実がひきしまった緑色のものがGood。(食べ方) なかの種とワタを取り除く。

# 沖縄野菜は、元氣のもと。

## 健康野菜、集まれ。



## 【シブイ (冬瓜)】

トウガンは水分を多く含み、豚肉と相性が良く汁物や煮物により、ローキ汁や、酒の肴の「カチンブイ」は人気が高い。皮をむき、種とワタを取り除き料理する。



## 【ナーベラー (へちま)】

ニガウリ(ゴーヤー)と並んで、夏野菜の横綱格がナーベラー、へちまである。へちまはウリ科の植物であるが、茄子に似た味で、ナーベラーンブシー(みそ煮)などはほのかな甘味とやわらかな舌触りが美味。沖縄でみそ煮といえば、ナスよりへちまが一般的である。お試しあれ。



豊かな太陽のもとで育った野菜はビタミンいっぱい！健康野菜を使ってうちなー料理にチャレンジしよう。