

# 「Let's健康おきなわ21」



想いを届けたい

## 「第2弾!伝えたい島々の味八重山編」にのせて

3市町食生活改善推進協議会会長 請 舩 姫 代

皆さん、週刊オーライ、で掲載された「第2弾伝えたい島々の味八重山編」ご覧いただけましたか?  
平成31年2月7日(木)より7月26日(金)までの期間、八重山毎日新聞社のご協力を得て、島野菜レシピ全25品を毎週掲載させていただきました。読者のなかには、「作ってみたよ!」

**第2弾 伝えたい島々の味 八重山編**

◎紅芋あかんづき  
【主な野菜】紅芋(和名:かんしょ)

1人分 2人分 3人分  
Oさつまいも.....160g  
O片栗粉.....8粒

【作り方】  
◎さつまいもを皮をむき、すりおろし、よくもむ。あかんづきは、よくもむのがポイント。  
◎お粥を沸かして、片栗粉の裏に包んで15~20分程度で汁がとれないように、煮崩れに注意する。

※「あかんづき」とは琉球語の方言で芋のことです。調理の際は必ずよく洗い、すりおろしたてに仕上げてください。もみぎらいなど/PV/P加工するのではなく、よくもむことがポイントです。

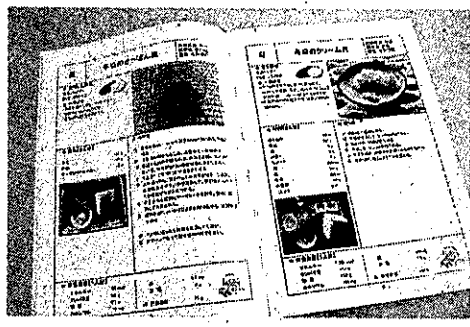
資料提供 鹿3市町食生活改善推進協議会

「おいしくできたよ!」「島野菜料理のレパートリーが広がった!」等々、この投稿を読みながら、声が上がること期待しつつ原稿を書いています。

私が会長を務める3市町食生活改善推進協議会は、平成15年12月、石垣市、竹富町、与那国町の食生活改善推進協議会で結成し、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、現在175人の会員(令和元年6月現在)で食を通じた健康づくり活動に取り組んでいます。



第2弾!とあるように、第1弾では、協議会結成を機に各市町協議会において伝承してきた八重山の郷土料理や健康レシピ等を次世代に残し伝えていくためにレシピ集を作成(平成21年3月)しました。今回の第2弾!では、協議会結成10年の節目を機に島野菜のレシピ集を作成、島野菜を春夏秋冬の季節ごとに分類し、日頃の献立に取り入れやすいように主食、主菜、副菜、汁物、菓子を表記しています。今、旬の「冬瓜」では、栄養漬けやクリーム煮、きつぱん風へのアレンジレシピを紹介しています。



私たちは、沖縄県の次世代を担う皆さまへ、戦前から食され郷土料理にも利用される健康食材としての島野菜の素晴らしさや、おいしい調理法を知っていただき家庭の味として伝えてほしいとの思いを込めて、今回の第2弾!を作成しています。より多くの皆さまへ島野菜のおいしい調理法が広がることを心から願っております。

※週刊オーライへ掲載されたレシピについては、八重山保健所ホームページへ掲載される予定です。

八重山毎日新聞  
R1年7月31日(水)