



自宅で簡単料理!

# なちじん 長寿 レシピ

Nachijin Cooking Recipe  
【保存版】

44食材  
135レシピ

自宅で簡単料理!

# なちじん 長寿レシピ

Nachijin Cooking Recipe  
今帰仁の食材を活かした健康レシピを紹介

【保存版】





自宅で簡単料理!

# なちじん 長寿レシピ

44 食材  
135 レシピ

Nachijin Cooking Recipe

今帰仁の食材を活かした健康レシピを紹介

【保存版】

## ごあいさつ

このレシピ集は、今帰仁村で収穫できる農産物を用いて、沖縄の長寿を培ってきた伝統的な家庭料理の伝承、また新しく工夫を凝らし料理を楽しむことを主眼に取り組んできた内容を掲載しました。

今後それぞれの時代において、私たちが健やかに暮らしていけるよう、沖縄の郷土料理、伝統食がタジラシケーサーされることを願ってやみません。

今帰仁村長 與那嶺 幸人







### 野菜類 18 食材 54 レシピ

モーウィ(赤毛瓜).....1	つるむらさき.....10
ウンチエー(ようさい).....2	ナーペラー(ヘチマ).....11
ゴーヤー(苦瓜).....3	ミスナバー(フダンソウ).....12
ネリ(オクラ).....4	チシャナバー(チシャ).....13
シカクマーミ(四角豆).....5	カンダバー(カズラ).....14
シブイ(冬瓜).....6	にんにく葉.....15
シマナー(からし菜).....7	浜ほうれん草(ツルナ).....16
デークニ(島だいこん).....8	ハンダマ(水前寺菜).....17
チデークニ(島にんじん).....9	パバヤー(パパイア).....18



### 薬草類 7 食材 21 レシピ

ルグアイ(アロエベラ).....19	フーチバー(ヨモギ).....23
イーチョーパー(ウイキョウ).....20	ニンブトゥカー(スベリヒユ).....24
クワンソウ(秋の忘れ草).....21	ンジャナ(ニガナ).....25
サクナ(長命草).....22	



### 果物類 6 食材 18 レシピ

グアバ.....26	ドラゴンフルーツ.....29
シークワーサー.....27	パイン.....30
スイカ.....28	マンゴー.....31



### 芋類

5 食材 15 レシピ

ヤマンム(山芋).....32
ターンム(田芋).....33
チンヌク(里芋).....34
紅イモ.....35
さつま芋.....36



### 海藻類

4 食材 9 レシピ

スヌイ(モズク).....37
アーサ(アオサ).....38
アラモーイ(オゴノリ).....39
モーイ(イバラノリ).....40



### きのこ類

4 食材 12 レシピ

エリンギ.....41
えのき茸.....42
しいたけ.....43
ぶなしめじ.....44



### デザート 6 レシピ

ゴーヤスムージー.....45
アロエベラの <sup>シークビー</sup> 西国米風.....45
サクナクッキー.....45
ヤマンムのモンブラン風.....45
シークワーサーのムースケーキ.....45
ドラゴンフルーツチーズケーキ.....45

### なちじん長寿レシピについて

- ①沖縄の伝統野菜、今帰仁村の農産物に特化した食材のレシピ開発を行い掲載しました。
- ②従来のウチナー料理、若い世代の嗜好に合わせたレシピも併せ掲載しました。
- ③写真の分量、栄養価は一人1食分として参考になるように掲載しました。
- ④食材については重量のg表示と個表示にしました。
- ⑤調味料については重量のg表示と容量(大さじ)で表示しています。
- ⑥調味料については市販のものを活用し、家庭でも手軽にできるように工夫しました。
- ⑦分量はおよそ4人分として掲載しました。



インデックス

食材の特徴/栄養・効能/  
主な食べ方

食材の写真

レシピメニュー紹介