

モーウィ(赤毛瓜)



特徴

ウリ科のつる性一年草。15世紀に中国から伝わった。琉球王朝時代は宮廷料理の食材だったが、のちに一般家庭へも広がった。果皮が赤茶色で、細かい網目状の模様が特徴で、味は淡白でクセがない。厳しい環境でも生育するため、台風が多く夏の日差しの強い沖縄では、夏野菜として重宝されている。

【栄養・効能】

ほとんどが水分で低カロリー食材。利尿作用のあるカリウムを含んでいる。

【主な食べ方】

クセがないのでウチナー料理、和食、洋食、中華と多様に使える。調理もアップサーなどの煮物、カレー、サラダや和え物、漬物などにいろいろ利用できる。

ウンチェー(ようさい)



特徴

熱帯アジア、中国が原産のヒルガオ科の一年草。和名は「ようさい」。暑さに強く、好湿性なため水田や湿気の多い土地で栽培されたが、最近は品種改良が進み畑で栽培できる。夏場の緑色野菜として利用されている。別名「空芯菜」の名の通り茎は空洞になっており、シャキシャキとした食感が特徴。

【栄養・効能】

ビタミンAや良質の繊維を多く含むカルシウム、鉄分、ビタミンA、B1、B2、Cが豊富に含まれている。

【主な食べ方】

葉先の茎の部分は柔らかいので葉とともに炒めものや和え物、味噌汁に入れる。茎は空洞になっているのでシャキシャキ感があり炒め物に向いている。加熱すると褐変するので食べる直前に調理するのがいい。

モーウィのリンゴ酢漬

作り方

- ①モーウィ、ゴーヤーは2つに割り、中ワタを取り、1.5cmの角切りにし、塩を振っておく。
 - ②1時間ほど置いたモーウィ、ゴーヤーを軽くしぼり、水気を切る。
 - ③密閉容器にモーウィ、ゴーヤー、氷砂糖、塩を入れ、りんご酢を流し入れる。(塩を溶かす感じに容器をふる)
- ※氷砂糖が2〜3日で溶ける。溶けた頃から食べられる。
※塩昆布は早くから入れると醤油の色がモーウィに馴染むので食べる前に入れる。

材料

(作りやすい分量)

- モーウィ……………1kg
 - ゴーヤー……………0.3kg
 - ふり塩……………大さじ1
 - りんご酢……………0.2kg
 - 氷砂糖……………0.3kg
 - 塩……………大さじ1
 - 塩昆布……………10〜20g
- ※塩昆布は好みで加減する。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
30kcal	0.6g	0.0g	1.2g	16mg	0.2mg



ウンチェーのリソット

作り方

- ①米、押し麦は軽く洗い、水を切っておく。
- ②ウンチェーは、葉の部分をたっぷりのお湯で茹で、ミキサーにかけペースト状にしておく。
- ③深めの鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りしたにんにく、玉ねぎを焦がさないように弱火で炒める。
- ④玉ねぎが透明になったら米、押し麦も炒め、水、コンソメ、塩を入れ中火で煮る。
- ⑤米が炊けたら、チーズ、こしょう、②を混ぜ、仕上げる。

材料

(4人分)

- 米……………200g
- 押し麦……………60g
- ウンチェー……………50g
- 玉ねぎ……………80g
- オリーブ油……………大さじ1
- チキンコンソメ……………5g
- 水……………5カップ
- にんにく……………2かけ
- パルメザンチーズ……………40g
- 塩……………小さじ1.5
- こしょう……………少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
336kcal	9.9g	7.9g	3.8g	187mg	1.1mg



モーウィのアップサー



材料

(4人分)

- モーウィ……………小1本
- 豚三枚肉……………80g
- サラダ油……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- かつおだし汁……………大さじ5

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
127kcal	4.0g	8.6g	1.8g	25mg	0.1mg

作り方

- ①モーウィは皮をむき、2つに割り、中ワタを取り、大きめの拍子切りにする。
- ②豚三枚肉は塊で茹で、5cm程度の厚さに切る。
- ③油で豚三枚肉を炒め、次にモーウィを5分程度炒める。
- ④モーウィに油がまわったら調味料、だし汁を入れ中火で煮る。
- ⑤モーウィが透明になったら煮汁を少し残し、火を止める。(豚肉の代わりにポーク缶を使用しても良い)

モーウィのピリ辛漬



材料

(作りやすい分量)

- モーウィ……………1kg
- ふり塩……………小さじ2
- グラニュー糖……………200g
- 穀物酢……………1カップ
- 塩……………小さじ2
- タカの爪(輪切り)……………少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
27kcal	0.2g	0.1g	0.6g	12mg	0.0mg

作り方

- ①モーウィは皮をむき、2つに割り、中ワタを取る。5〜7mm厚さにスライスし、塩をふって30分ほど置く。
- ②モーウィをしっかりしぼり、余分な水分を切る。
- ③大きめのボウルにモーウィ、穀物酢、塩、タカの爪を入れて馴染ませる。保存容器に移して冷蔵庫で保存する。(冷蔵庫でひと月ほど保存できる)

ウンチェーのポロポロジュシー



材料

(4人分)

- 米……………80g
- 押し麦……………20g
- 豚三枚肉……………120g
- ウンチェー……………200g
- 人参……………40g
- しいたけ……………4枚
- ツナ缶……………40g
- かつお節……………20g
- 水……………6カップ
- しょうゆ……………大さじ3
- 塩……………小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
267kcal	13.1g	12.9g	3.0g	55mg	1.4mg

作り方

- ①ウンチェーは柔らかい茎と葉の部分をきれいに洗い、大きめに切る。
- ②豚三枚肉は塊で茹で、7cm角の拍子切りにする。
- ③人参、しいたけは千切りにする。
- ④かつおだし汁に、米、押し麦、豚三枚肉、人参、しいたけ、ツナ缶を入れ炊く。
- ⑤米にとろみがついたらウンチェーを入れ、しょうゆ、塩で調味し、ひと煮立ちさせる。(火加減により、だし汁は調整する)

ウンチェー炒め



材料

(4人分)

- ウンチェー……………400g
(おおよそ一束)
- 豚三枚肉……………120g
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 花かつお……………小袋2個

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
164kcal	6.8g	13.5g	3.1g	75mg	1.7mg

作り方

- ①ウンチェーは柔らかい茎と葉の部分をきれいに洗い、大きめに切る。(余分な水気を切る)
- ②豚三枚肉は塊で茹で、短冊切りにする。
- ③サラダ油を熱し、豚三枚肉を炒めたらウンチェーを加え、手早く炒める。
- ④ウンチェーがしんなりしたら、しょうゆで調味し、火を止める。
- ⑤仕上げに花かつおをまぶす。

ゴーヤー(苦瓜)

特徴

ウリ科のつる性一年草。インド、熱帯アジア原産地。中国には14世紀(明の時代)に伝わり、17世紀頃に日本に伝わったが、沖縄への伝来はそれより前の15世紀前半と言われている。旬は4月～7月で夏を代表するうちな野菜だが、最近では栽培技術が発達し周年出荷している。

【栄養・効能】

レモン果汁の1.5倍とビタミンCが豊富。またそのビタミンCは炒めても損耗することがなく壊れにくい。すりおろして青汁にすると健胃の働き、また葉は煎じて小児のあせも対策に効果がある。

【主な食べ方】

定番のチャンプルーやウブサーの他に天ぷら、サラダや和え物、ピクルスや佃煮、スムージーと幅広い食べ方がある。苦味はスプーンなどを使い中ワタをこそげ取り、塩もみ、または茹でることで和らぐ。



ネリ(オクラ)

特徴

アオイ科の一年草。開花後5日から10日の若い実を食用とする。全体が白いうぶ毛で覆われていて、切ると切り口がネバネバするのが特徴。

【栄養・効能】

ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウム、ミネラルが豊富で、独特のぬめり成分には、ガラクトサン、ペクチン、ムチン等が含まれ、胃や腎臓、肝臓の機能を向上させる働きもあり、沖縄の長寿食文化を支える大切な作物として人気がある。

【主な食べ方】

そのまま炒め物や天ぷら。茹でて納豆やツナとの和え物。ミキサーにかけ、とろろ風にしてもおいしい。



ゴーヤーのウブサー

作り方

- ①ゴーヤーは2つ割りにし、中ワタを取る。1.5センチ幅、5センチ長さで短冊切りにする。
- ②豚三枚肉は茹でて、短冊切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚三枚肉を炒める。脂がにじみ出てきたらゴーヤーを入れ、炒める。
- ④ゴーヤーに油がまわったらだし汁、みりん、赤味噌を入れてゴーヤーが柔らかくなるまで煮る。

材料

(4人分)	
ゴーヤー	400g(1本)
豚三枚肉	120g
サラダ油	大さじ1
かつおだし汁	1.5カップ
赤味噌	大さじ3
みりん	大さじ2



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
221kcal	9.6g	15.8g	2.6g	16mg	0.8mg

オクラの海鮮丼

作り方

- ①オクラは塩でこすり洗いをし、熱湯で茹で冷ます。1センチ幅にカットし、○印の調味料と一緒にミキサーにかけ、とろろ状にする。
 - ③アボカドは7ミリスライス、厚焼き卵は拍子切りにする。
 - ④皿にご飯を敷き、具をのせる。その上にとろろ状のオクラをかける。
 - ⑤きざみのりをトッピングし、わさびしょうゆをかけていただく。
- ※ご飯は酢飯にしても良い。

材料

(4人分)	
オクラ	8本
めんつゆ(3倍)	大さじ1
水(かつおだし汁)	大さじ3
みりん	大さじ1
アボカド	1/2個
マグロ刺身	150g
白身の刺身	150g
かに棒	4個
厚焼き卵	60g
きざみのり	適宜
ごはん	600g
好みでわさびしょうゆ	適宜



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
473kcal	29.0g	10.2g	4.2g	80mg	1.9mg

ゴーヤーナムル



材料

(4人分)	
ゴーヤー	小1本
生にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
さとう	大さじ2
酢	大さじ1.5
ごま油	大さじ1
白すりごま	小さじ2
※好みで一味	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
61kcal	1.1g	3.1g	1.4g	10mg	0.3mg

作り方

- ①ゴーヤーは2つ割りにし、中ワタを取り、薄切りにする。
- ②薄切りにしたゴーヤーは、歯ごたえを残す硬さに茹でて、冷水中で冷やしておく。
- ③生にんにくはすりおろす。
- ④○印の調味料とにんにくをあわせ、水切りをしたゴーヤーを和える。白すりごまをふる。

ゴーヤーの常備菜



材料

(4人分)	
ゴーヤー	1本(200g)
花かつお	10g
グラニュー糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
55kcal	0.9g	3.1g	1.3g	7mg	0.2mg

作り方

- ①ゴーヤーは2つ割りにし、中ワタをとる。
 - ②下処理したゴーヤーは3～5ミリ厚さに切り、熱湯で軽く茹でる。
 - ③ごま油で炒め、砂糖、しょうゆを入れる。汁気がなくなったら花かつおを混ぜて火を止め、粗熱を取る。
 - ④粗熱が取れたら容器に移し替え、冷蔵庫で保存する。
- ※冷蔵庫できちんと保存すれば、4～5日は持つ。

オクラのラタトゥイユ



材料

(4人分)	
オクラ	小20本
ヘチマ	120g
ナス	1本
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
パセリ	1枝
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1.5
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
70kcal	2.2g	3.1g	4.4g	70mg	0.8mg

作り方

- ①オクラは塩でこすり洗いをし、2つに切る。
- ②ヘチマ、ナスは1センチ幅の輪切りにする。
- ③にんにくは粗みじん切りにする。
- ④パプリカは大きめの色紙切りにする。
- ⑤パセリはちぎっておく。(仕上げの飾りに使う)
- ⑥オリーブ油でにんにくを炒め、その他の野菜と調味料を入れ、炒める。蓋をして中火で煮る。
- ⑦野菜に火が通ったら出来上がり。

オクラの肉巻き



材料

(4人分)	
オクラ	16本
しょうが	適宜
豚肩ロース薄切り	16枚
片栗粉	大さじ2
長ネギ	20g(6センチ)
プチトマト	4個
サラダ油	大さじ1
みりん	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
料理酒	大さじ1/2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
157kcal	11.2g	7.0g	2.3g	43mg	0.8mg

作り方

- ①オクラは塩でこすり洗いをし、2つに切る。
- ②しょうがは針しょうがに、長ネギは白髪ネギにしておく。
- ③豚肉をひろげ、片栗粉をまぶし、オクラと針しょうがを巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、肉巻きを焼く。焼き目がついたら調味料を加え、煮る。
- ⑤艶がでたら火を止め、器に盛り、白髪ネギ、2等分したプチトマトを飾る。

シカクマーミ(四角豆)



特徴

マメ科のつる性多年草。熱帯アジア原産。沖縄の夏野菜不足解消の為に1980年代に奨励された。莢(さや)は長さ10センチ程度で、断面は四角形。若い莢を食用とする。沖縄では春から梅雨の季節を「うりずん」といい、この時期に収穫されることから「うりずん豆」とも言う。

【栄養・効能】

ビタミンA、B1、C等のほか、カリウムやビタミンKを含む。ビタミンKはカルシウムの骨への沈着や血を止める働きがある。熟した豆にはタンパク質、脂肪も多く、アミノ酸のリジンに富み、大豆に匹敵するほどの栄養価の高い食材。

【主な食べ方】

少し熟したものは炒め物に、若い莢は軽く茹でて、和え物やサラダに使う。天ぷらでもおいしい。

シブイ(冬瓜)



特徴

ウリ科のつる性一年草。熱帯アジア原産。中国・朝鮮半島から伝来し、今では沖縄料理の定番食材である。「冬瓜」という名前は、夏に収穫され冬まで保存できることからついた。ほとんどが水分でさっぱりしている為、和食・洋食・中華と様々な料理に利用される。

【栄養・効能】

ビタミンCやカリウムなどが豊富。ビタミンCは免疫力を高め、カリウムは体内の塩分調整を行い血圧の上昇を抑える働きがある。利尿作用を促進するためむくみ予防に役立つ。

【主な食べ方】

汁物やあんかけ、砂糖漬けなどにする。また、低カロリーなので、ダイエット食としても女性に人気の高い食材。

シカクマーミの中華炒め

作り方

- ①シカクマーミは2〜3等分に切る。
- ②焼き豚(ベーコン)は2センチ幅に切る。
- ③生しいたけ、赤ピーマンはイチヨウ切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ごま油で、にんにく、しょうがを炒め、焼き豚(ベーコン)を炒める。次にその他の材料を全部入れて、炒める。
- ⑤野菜に火が通ったらオイスターソースで仕上げる。

材料

シカクマーミ	120g(18本)
焼き豚(ベーコン)	40g
生しいたけ	4枚
赤ピーマン	1/2個
生にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
しょうが	1かけ
オイスターソース	大さじ1/2



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
50kcal	3.2g	2.8g	1.7g	13mg	0.3mg

冬瓜のさっぱり中華炒め

作り方

- ①冬瓜は皮と中ワタを取り除き、短冊切りにする。
- ②人参、生しいたけは千切り、長ネギは5センチ幅の斜め切り、カニかまはほぐしておく。
- ③サラダ油を熱し、人参、冬瓜を炒める。半煮えになったら長ネギ、しいたけ、カニかまを炒める。
- ④全体がしんなりしたら、調味料を入れ、水溶き片栗粉で仕上げる。
- ⑤わけぎを入れ、仕上げにごま油をかける。

材料

冬瓜	520g
人参	80g
長ネギ	1本
生しいたけ	8枚
カニかま	60g
わけぎ	3本
サラダ油	大さじ1
ウエイバー	大さじ1
塩・こしょう	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
99kcal	3.3g	4.8g	3.2g	54mg	0.3mg

シカクマーミのにんにくソテー



材料

シカクマーミ	小20本
赤ピーマン	1個
オリーブ油	大さじ1
生にんにく	2かけ
ナンプラー	大さじ1/2
ホットチリソース	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
37kcal	1.2g	2.0g	1.4g	12mg	0.2mg

作り方

- ①シカクマーミはへたを取り、横に2等分に切る。
- ②赤ピーマンは千切りにする。
- ③にんにくはスライスする。
- ④オリーブ油でにんにくを炒め、ピーマン、シカクマーミを炒める。
- ⑤ナンプラーとホットチリソースで調味する。

シカクマーミの温サラダ



材料

シカクマーミ	15本
卵	2個
ウイナー	40g
ホールコーン缶	80g
トマト	小玉1/2個
コーンポタージュの素	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩・黒こしょう	小さじ1/2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
121kcal	5.9g	9.9g	1.5g	26mg	0.9mg

作り方

- ①シカクマーミは塩茹でし、7センチ幅の斜め切りにする。
- ②ウイナーは5センチ幅の斜め切りにし、茹でておく。
- ③卵は茹でて、コーンポタージュの素をふりかけ、粗くきざむ。
- ④トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ボウルに全部の材料を入れ、オリーブ油、塩・黒こしょうで調味する。

冬瓜のウブサー



材料

冬瓜	800g
豚三枚肉	120g
かつおだし汁	1.5カップ
サラダ油	大さじ1
赤味噌	大さじ2弱
※味噌は低塩分の物。	

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
161kcal	5.7g	10.9g	3.3g	49mg	0.6mg

作り方

- ①冬瓜は皮と中ワタを取り除き、大きめの角切りにする。
- ②豚三枚肉は茹でて、短冊切りにする。
- ③サラダ油を熱し、豚肉を炒め、冬瓜を加える。
- ④冬瓜に油が回ったらだし汁、赤味噌を入れ、蓋をして中火で煮る。(火加減によりだし汁は調整する)
- ⑤だし汁が少なくなり、冬瓜に味がしみこんだら火を止める。

冬瓜のすり流し汁



材料

冬瓜	300g
かつおだし汁	4カップ
酒	大さじ2
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	2個
青ネギ	3本

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
68kcal	6.1g	1.7g	0.9g	24mg	0.7mg

作り方

- ①冬瓜は皮と中ワタを取り除き、すりおろしておく。
- ②だし汁にすり流した冬瓜を入れ、煮立てる。ひと煮立ちしたら酒、塩を入れる。
- ③水溶き片栗粉を入れ、再度沸騰させ、溶き卵を入れる。
- ④仕上げに小口切りにした青ネギを散らす。

シマナー(からし菜)



特徴

和名からし菜。原産は中央アジアで中国から伝わったといわれる。沖縄では古くから親しまれている葉野菜でシマナーという。塩漬けたものをチキナーといい炒め物に使われる。和名「からし菜」のとおり独特の辛味が特徴。辛味成分は湯通しすると和らぐ。

【栄養・効能】

ビタミンA、カルシウム、カリウム、鉄分を多く含んでいる。また、ビタミンB2、ビタミンCも豊富。

【主な食べ方】

茹でて和え物にしたり、塩もみして炒め物やツナ缶などと和えていただく。ビタミンAが豊富なので油との相性が良く、いろいろな具材と合わせて油炒めができる。

テークニ(島だいこん)



特徴

地中海沿岸が原産地ですが、日本各地に古い時代からある食材。方言でテークニ(島だいこん)といい、冬が旬で、肉質は緻密でやわらかく貯蔵性がある。しかし、近年は青首大根が主流となり、島だいこんの栽培は減少している。

【栄養・効能】

大根には、でんぷん分解酵素「ジアスターゼ」が含まれ、ご飯類の消化・吸収を助ける。大根の葉には、ビタミンAのカロテン、ミネラル、その他のビタミン類が含まれ、栄養的には優れている。

【主な食べ方】

ソーキ汁や煮物、炒め物や和え物、漬物などいろいろな調理にむく。切干大根にすると食物繊維が豊富になり、糠漬けではビタミンB類が増すとされている。

シマナーの三色ご飯

作り方

- ①シマナーは茹でて、細かくきざみ、固くしぼり、塩をふっておく。
- ②卵は塩、砂糖を混ぜ、細かく炒りたまにしておく。
- ③人参、しいたけ、きくらげ、たけのこはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉がパラパラになったら人参、しいたけ、きくらげ、たけのこを炒める。全体的に油が回ったら調味料を入れ、中火で炒める。(煮汁がなくなり艶が出るまで炒り煮にする)
- ⑤ご飯の上に肉、青菜、炒りたまを均等に盛り付ける。

材料		(4人分)	
押し麦ご飯	600g	シマナー	300g
《青菜そばろ》	300g	ふり塩	小さじ1
《卵そばろ》	4個	卵	4個
		塩	小さじ1/2
		三温糖	小さじ1
		サラダ油	大さじ1/2
《肉そばろ》	100g	豚ひき肉	100g
		干しいたけ	8g
		きくらげ	8g
		人参	80g
		たけのこ	80g
		三温糖	大さじ2.5
		みりん	大さじ1強
		日本酒	大さじ1
		しょうゆ	大さじ2弱

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
476kcal	19.1g	12.9g	7.4g	145mg	3.6mg



大根もち

作り方

- ①大根は4等長さの細い千切りにし、レンジで加熱する。(500Wで1分)
- ②万能ネギは3等長さに切る。
- ③ボウルに材料と調味料、水を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、生地を1/4を入れ、両面こんがり焼く。
- ⑤○印の調味料を合わせてタレを作り、タレでいただく。

材料		(4人分)	
大根	300g	干しエビ	20g
万能ネギ	40g	白玉粉	60g
上新粉	80g	鶏がらだし(顆粒)	小さじ1/2
料理酒	大さじ1	塩	小さじ1/2
水	120cc	ごま油	大さじ2
《タレ》		○めんつゆ	大さじ1.5
		○穀物酢	大さじ1
		○しょうゆ	小さじ2
		○コチュジャン	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
205kcal	5.5g	4.6g	1.6g	382mg	1.5mg



シマナーのピーナッツ和え



材料		(4人分)	
シマナー	250g	もみ塩	小さじ1.5
ピーナッツ	40g		

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
61kcal	19.2g	3.9g	2.8g	90mg	1.4mg

作り方

- ①シマナーはきれいに洗い、塩もみする。
 - ②シマナーがしんなりしたら細かくきざんで、しっかりしぼる。
 - ③ピーナッツはめん棒などで細かく砕く。
 - ④食べる直前にピーナッツでシマナーを和える。
- ※シマナーは柔らかい葉が美味しい。
※粉末ピーナッツは市販されていることもある。

シマナーの常備菜



材料		(4人分)	
塩もみシマナー	200g	ごま油	大さじ1.5
三温糖	大さじ1	みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	花かつお	小袋2個
白ごま	小さじ2		

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
88kcal	3.7g	4.1g	3.7g	146mg	2.3mg

作り方

- ①塩もみシマナーは、流水で軽く塩気を流し、しっかりしぼってから粗めにきざむ。
- ②フライパンにごま油を熱し、シマナーを炒め、三温糖、みりん、しょうゆを入れ、手早く強火で炒める。
- ③花かつおと白ごまをまぶし、仕上げる。

大根と鶏肉の煮つけ



材料		(4人分)	
鶏モモ肉	200g	○みりん	大さじ1.5
○しょうゆ	大さじ1強	大根	400g
大根	400g	人参	80g
しいたけ	8g	結び昆布	60g
焼きちくわ	1本	さや豆	30g
サラダ油	大さじ1/2	三温糖	大さじ2
みりん	大さじ2	日本酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2弱	かつおだし汁	1カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
237kcal	13.5g	9.8g	2.9g	125mg	1.3mg

作り方

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、みりん、しょうゆで下味をつけ、その漬け汁で煮付けておく。
- ②大根は大きめに乱切りにし、下茹でしておく。人参、焼きちくわは大根より小さめの乱切りにする。
- ③サラダ油を熱し、大根、人参を炒め、しょうゆ以外の調味料とだし汁を入れ、中火で煮る。
- ④大根が透明になったらしょうゆを入れ、さらに煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら鶏モモ肉、焼きちくわ、さや豆を入れ、火を止める。

骨付き豚肉と大根の味噌煮



材料		(4人分)	
豚ソーキ	大4個	豚足	大4個
軟骨ソーキ	大4個	大根	500g
結び昆布	80g	チャナナバー	120g
だし汁	2カップ	麦味噌	60g
和風だし(顆粒)	少々		

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
274kcal	44.1g	18.4g	3.0g	161mg	4.0mg

作り方

- ①豚ソーキ、軟骨ソーキ、豚足は30分ほど茹で、表面の汚れを洗い流す。
- ②大根は大きめに切る。昆布は結んでおく。
- ③多めのだし汁に①を入れ、1時間程煮る。(浮いたアクは取る)
- ④大根、昆布を入れ、さらに30分程煮たら、麦味噌、和風だしを入れる。(様子を見て、時間、だし汁を追加する)
- ⑤骨付き肉や大根が軟らかく煮えたら火を止め、いただく前に青菜を入れる。

チテークニ(島にんじん)



特徴

セリ科の1・2年草。アフガニスタン山麓が原産で2000年以上前から栽培されている。方言で黄色い大根を意味する「チテークニ」は沖縄の在来種で、細長く薄い黄色で、香りには独特の爽やかさがある。

【栄養・効能】

カロテンが豊富に含まれおり、滋養食として古くから利用されてきている。カロテンは脂溶性ビタミンのため油と一緒に摂取がよい。

【主な食べ方】

和食、洋食、中華、郷土料理など多様に使える。調理形態も煮物、汁物、炒め物、サラダ、和え物と幅広い料理法に利用できる。ここでは島人参にこだわらず紹介した。

つるむらさき



特徴

つるむらさき科のつる性一年草。東南アジアなどの熱帯地域が原産地でベトナムやインドネシアでは古くから食されていた。日本へは江戸時代に伝わったと考えられているが、野菜として広まったのは1970年代である。茎の色が紫の「赤茎系」と緑の「緑茎系」がある。多く流通しているのは緑茎系。独特の香りとめりがある。

【栄養・効能】

ほうれんそうと比べて、カルシウムは約4倍、ビタミンA、Cは約1.2倍も含まれている。また、成長に欠かせず、疲労回復効果もあるビタミンB群、高血圧予防やむくみの改善に効果があるカリウム、便通を促し、大腸がんを予防する食物繊維など、様々な栄養素が多く含まれている。

【主な食べ方】

油炒めや天ぷらにしたり、茹でておひたしや和え物にするのがおススメである。

人参とみかん缶サラダ

作り方

- ①人参は細目の千切りにし、塩を振っておく。しんなりしたら流水で塩気を落とす。
 - ②玉ねぎは千切りし、水にさらす。
 - ③材料を混ぜ合わせドレッシングで和える。(みかんは崩さないようにする)
- ※○印の調味料でドレッシングを先に作っておく。

材料

(4人分)	
人参	160g
ふり塩	小さじ1/2
玉ねぎ	40g
みかん缶	160g
サラダ菜	4枚
【ドレッシング】	
○りんご酢	大さじ2
○ハーブソルト	小さじ1
○こしょう	少々
○オリーブ油	大さじ1
○みかん缶シロップ	大さじ1
○三温糖	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
90kcal	0.6g	3.0g	1.5g	19mg	0.3mg



つるむらさきの納豆和え

作り方

- ①つるむらさきは葉を摘んでたっぷりのお湯で茹で、冷水に取り冷ます。水気を切っておく。
- ②もやし、人参は千切りにし、茹でる。
- ③きゅうりは千切りにする。
- ④全部の材料に納豆を入れ、めんつゆで和える。

材料

(4人分)	
ツナ缶	1/2缶
つるむらさき	80g
もやし	30g
きゅうり	30g
人参	20g
引き割り納豆	1パック
めんつゆストレート	大さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
71kcal	5.3g	3.6g	2.1g	55mg	0.8mg



人参ポタージュ



材料

(4人分)	
人参	200g
玉ねぎ	100g
じゃが芋	100g
パセリみじん切り	少々
牛乳	1.5カップ
水	1.5カップ
バター	12g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ローレル	1枚
チキンコンソメ	1個

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
119kcal	3.4g	5.2g	2.1g	98mg	0.3mg

作り方

- ①人参、玉ねぎ、じゃが芋は大きめの乱切りにする。
- ②深めの鍋にバターを溶かし玉ねぎを焦がさないように炒める。しばらく炒めたら人参、じゃが芋を炒め、水、コンソメ、ローレルを入れて煮る。
- ③人参などが煮えたらローレルを取り出し、牛乳を加えミキサーにかける。
- ④③を鍋に戻し温め、塩、こしょうで調味する。パセリのみじん切りを散らす。

2色の人参炒め



材料

(4人分)	
人参	250g
黄人参	80g
さや豆	80g
塩昆布	20g
ごま油	小さじ2
白すりごま	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
64kcal	1.9g	2.6g	3.3g	59mg	0.5mg

作り方

- ①人参、黄人参は太めの千切りにし、茹でる。
- ②さや豆は細めの千切りにし、茹でる。
- ③ごま油で人参、黄人参を炒め、しんなりしたらさや豆を炒める。人参が柔らかくなったら火を止め、塩昆布を入れる。
- ④仕上げに白すりごまをふる。

つるむらさきのナムル



材料

(4人分)	
つるむらさき	80g
ごま油	大さじ2弱
しょうゆ	小さじ2
三温糖	小さじ1
生にんにく	1かけ
タカの爪(輪切り)	少々
白すりごま	大さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
89kcal	1.5g	7.8g	1.1g	135mg	0.8mg

作り方

- ①つるむらさきは、葉を摘んで茹で、冷水に取り水気を切っておく。
- ②にんにくはすりおろす。
- ③○印の調味料を合わせてナムル液を作り、つるむらさきを和える。
- ④器に盛り、白すりごまをふりかける。

つるむらさきとモスクの酢の物



材料

(4人分)	
茹でつるむらさき	250g
味付モスク	4カップ
プチトマト	2個

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
43kcal	1.4g	0.2g	1.9g	102mg	0.4mg

作り方

- ①つるむらさきは、葉と茎に分け、茹でて冷水で冷ます。
- ②プチトマトは4等分に切る。
- ③味付モスクとつるむらさきを和え、プチトマトを飾る。

ナーベラー(ヘチマ)



特徴

ウリ科のつる性一年草。東南アジア原産。繊維が多いので「糸瓜」と書く。開花から約2週間頃の若い実を食用にする。沖縄では、ゴーヤーと並び夏野菜の代表格。最近は生食専用の品種も出回っている。

【栄養・効能】

ビタミンやミネラルを豊富に含んでいる。カリウムは利尿作用があり、体内から塩分を排出、高血圧予防に役立つ。

【主な食べ方】

味噌煮、炒め物、汁の具、茹でて和え物に合う。昔ながらのウブサーだけでなく、麻婆やカレー、中華風メニューと若い世代にも受け入れられている。

ミスナバー(フダンソウ)



特徴

暑さと乾燥に強く、栽培しやすい。下のほうから葉を取っても絶えることなく次々と生えることから「不断草」と言われる。終戦後の野菜が少なかった時期に、沖縄ではよく食べられた。葉は柔らかく、茎はシャキシャキとした食感が楽しめる。近年は品種も増え、若い世代にはスイスチャートの名前でも知られている。

【栄養・効能】

ビタミンA(カロテン)や止血作用に必要なビタミンK、B2などビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄分といったミネラルも豊富。

【主な食べ方】

白和え、味噌汁、野菜炒めにとおいしい。

※アクが強いので、葉と茎に分けて茹でる。茎の部分は叩いて水にさらして茹でてから使うといい。旬の頃に茹でて冷凍保存もできる。

ナーベラーのキーマカレー風

作り方

- ①ヘチマは皮を剥き、2等分の角切りにする。
- ②玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは1.5等分の色紙切りにする。
- ③オリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎが透明になるまで炒め、豚ひき肉を入れる。
- ⑤豚ひき肉に火が通ったら水、カレー粉を入れて煮る。
- ⑥別鍋にオリーブ油を熱し、赤、黄パプリカ、ヘチマを炒め、カレー粉を入れる。ひと煮立ちさせて中濃ソースを入れる。

材料

材料		(4人分)
ヘチマ	中1本
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	大1個
パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
生にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	80g
中濃ソース	大さじ2
水	2カップ
ご飯	800g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
661kcal	20.2g	18.1g	6.1g	65mg	2.8mg



ミスナバーのポタージュ

作り方

- ①ミスナバーは葉と茎に分け、葉の部分を茹でてミキサーにかけ、ペースト状にしておく。
- ②じゃが芋、玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ③鍋にマーガリンを溶かし、じゃが芋と玉ねぎを焦がさないように炒め、水を入れて中火で煮る。(コンソメ、ローレルも入れる)
- ④じゃが芋が煮えたら、①に③を加え、ミキサーにかける。(ローレルを取り出しておく)
- ⑤鍋にもどして温め、塩、こしょうで調味する。

材料

材料		(4人分)
ミスナバー	200g
じゃが芋	150g
玉ねぎ	150g
マーガリン	大さじ1
チキンコンソメ	2個
水	150g
牛乳	1カップ
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
ローレル	1枚

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
118kcal	4.8g	4.4g	2.9g	129mg	1.4mg



ナーベラーとモーウィのマリネ



材料

材料		(4人分)
ヘチマ	中1/2本
モーウィ	80g
薄切り生ハム	8枚
(スモークサーモンでもいい)		
○オリーブ油	大さじ1
○シークワサー汁	大さじ1
○塩	小さじ1/2
○砂糖	小さじ1/4
○粗挽きこしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
98kcal	4.3g	7.6g	0.8g	14mg	0.3mg

作り方

- ①ヘチマは皮を剥き、拍子切りにし、塩を振りしんなりさせておく。(水分を切る)
- ②モーウィも拍子切りにし、塩を振っておく。
- ③○印の調味料を合わせてマリネ液を作る。
- ④ヘチマ、モーウィは軽く水洗いし、塩気を落とす。
- ⑤マリネ液に30分ほど漬け、冷蔵庫で冷やしてからいただく。

ナーベラーの味噌煮



材料

材料		(4人分)
ヘチマ	中2本
ポーク缶	80g
豆腐	80g
赤味噌	大さじ1
かつおだし汁	1/2カップ
サラダ油	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
157kcal	7.1g	11.3g	1.6g	45mg	1.2mg

作り方

- ①ヘチマは皮を剥き、大きめの乱切りにする。
- ②ポーク缶、豆腐は手で崩すか、拍子切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ポークと豆腐を炒めてからヘチマを入れる。
- ④ヘチマに油が回ったら、だし汁、赤味噌を入れ、ヘチマがしんなりするまで煮る。

ミスナバーの白和え



材料

材料		(4人分)
ミスナバー	200g
かけしょうゆ	大さじ1/2
○豆腐	80g
○ピーナッツバター	20g
かつおだし汁	大さじ1
○白味噌	大さじ1
○三温糖	大さじ1
○みりん	小さじ1
きざみピーナッツ	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
103kcal	11.0g	5.5g	2.1g	80mg	1.2mg

作り方

- ①ミスナバーは葉と茎に分けて茹で、切り、かけしょうゆでしょうゆ洗いをし、しぼっておく。
- ②豆腐は押しをして水気を切り、細かく潰す。○印の調味料を混ぜ合わせて和え衣を作り、ミスナバーを和える。
- ③器に盛り、きざみピーナッツをトッピングする。

ミスナバーのウブサー



材料

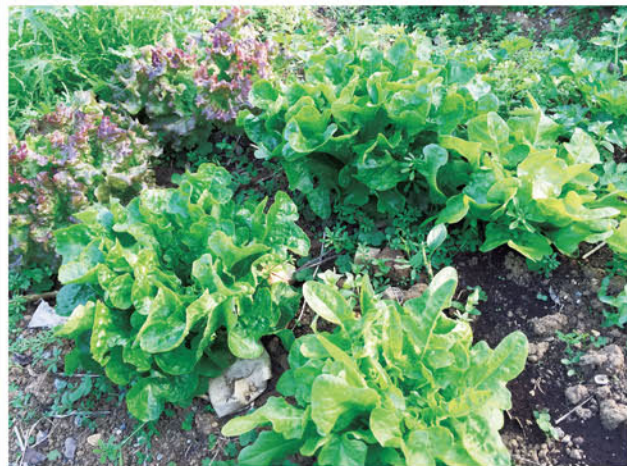
材料		(4人分)
ミスナバー	400g
豚バラ肉	120g
豆腐	120g
サラダ油	大さじ1弱
かつおだし汁	大さじ4
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1/2
和風だし(顆粒)	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
208kcal	9.7g	15.7g	3.5g	112mg	4.3mg

作り方

- ①ミスナバーは葉と茎に分けて茹で、粗めに切り、しぼっておく。
- ②豚バラ肉は茹で、短冊切りにする。豆腐は拍子切りにする。
- ③サラダ油を熱し、豚バラ肉を炒めて脂が出てきたら豆腐を加え、さらに炒める。
- ④豆腐に焼き目がついたらミスナバーを入れ、調味料を入れて4~5分ほど蓋をして煮る。

チシャナバー(チシャ)



特徴

チシャ類はキク科の1・2年草、レタスの仲間。沖縄在来のチシャナバーは葉は硬く、苦みがあるため生食には余り向かない。そのため煮たり、油炒め等に利用する。生育したら下のほうから順次掻きとるので「掻きチシャ」という。近年は品種改良が進み県内で栽培されるチシャ類は品種も多くなっている。ここではその他のチシャ類もあわせて掲載してある。

【栄養・効能】

ビタミンA(カロテン)を多量に含み、カリウム、ビタミンCも豊富。また、玉レタスに比べるとカリウムやカルシウム、食物繊維が多い。

【主な食べ方】

炒め物、肉汁やみそ汁に入れたり、細かく刻んで豆腐と白和えに。県外では生で食べることが殆どだが、沖縄のチシャナバーは苦みがあるため加熱して使うことが多い。

カンダバー(カズラ)



特徴

ヒルガオ科のツル性多年草で、甘藷(さつま芋)の一種。葉は肉厚で癖がなく葉野菜的な食材。沖縄では戦前・戦後はよく食べられていたが最近は食されることが少なくなった。他のさつま芋と違い芋は大きくなりにくい。

【栄養・効能】

カンダバーはビタミンA、C、B1、B2等のビタミン類、ポリフェノールや食物繊維が豊富で、抗酸化作用や整腸作用がある。眼病予防に効果のある「ルテイン」も注目されている。

【主な食べ方】

沖縄では水気が多い雑炊「ポロポロジュシー」に使われ、「カンダバージュシー」という。また若い葉を摘んでみそ汁の具、煮物に、茹でたものは和え物に用いる。

チシャナバーのシーザーサラダ

作り方

- ①ベーコンは1センチ幅に切り、乾煎りし、カリカリにしておく。
- ②玉ねぎは千切りにし、水にさらす。
- ③チシャナバー、コスレタス、ハンダマはきれいに洗い、ちぎる。
- ④水気を切った材料を混ぜ合わせて盛り付ける。
- ⑤回りにカリカリベーコン、チーズをトッピングし、温泉卵を落とし、好みのドレッシングでいただく。

材料

材料 (4人分)	
ベーコン	4枚
チシャナバー	40g
コスレタス	60g
ハンダマ	32g
玉ねぎ	20g
温泉卵	4個
プチトマト	4個
パルメザンチーズ	大さじ1
ドレッシング	大さじ4



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
188kcal	9.3g	14.4g	1.3g	94mg	1.6mg

カンダバーのポロポロジュシー

作り方

- ①カンダバーは葉の部分を使う。
- ②豚三枚肉は茹でて、拍子切りにする。
- ③人参、しいたけは千切りにする。
- ④かつおだし汁に米、押し麦、豚肉、人参、しいたけを入れ炊く。米にとろみがついたらツナ缶と赤味噌を入れて調味する。
- ⑤カンダバーを入れてひと煮立ちさせる。

材料

材料 (4人分)	
米	80g
押し麦	20g
豚三枚肉	120g
カンダバー	160g
ツナ缶	40g
人参	40g
しいたけ	4枚
かつお節	20g
水	6カップ
赤味噌	50g



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
289kcal	14.0g	14.3g	2.9g	49mg	1.2mg

チシャナバーのおから和え



材料

材料 (4人分)	
チシャナバー	200g
セロリ	40g
人参	20g
生わかめ	40g
スイートコーン	40g
蒸しおから	100g
ごまドレッシング	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
※酢は酸味を調整しながら。	

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
164kcal	3.0g	12.9g	4.8g	92mg	1.2mg

作り方

- ①チシャナバーはきれいに洗い、大きめにちぎり、水気を切る。
 - ②セロリは薄く切り、軽く塩を振り、しんなりさせる。
 - ③人参は細切り、生わかめは大きめに切っておく。
 - ④大きめのボウルに全部の材料を入れて混ぜ、ごまドレッシング、マヨネーズで和える。
- ※酢は使用する。マヨネーズの酸味により調整する。

チシャナバーとトマトのスープ



材料

材料 (4人分)	
チシャナバー	120g
トマト	120g
卵	M2個
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	1片
中華だし	小さじ1
料理酒	大さじ1/2
塩	小さじ1
水	800cc
片栗粉	大さじ1.5
こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
73kcal	3.3g	4.2g	1.5g	52mg	1.1mg

作り方

- ①チシャナバーはきれいに洗い、大きめにちぎる。
- ②トマトは湯剥きをし、大きめの角切りにする。
- ③オリーブ油でにんにくを炒め、香りが出たらトマトを炒め、水と調味料を加える。
- ④沸騰したら片栗粉を入れて再沸騰させる。卵をかき玉風に流し、チシャナバーを入れる。

カンダバーとえのき茸の塩昆布和え



材料

材料 (4人分)	
カンダバー	120g
もやし	80g
えのき茸	120g
塩昆布	8g
梅干し	20g
花かつお	8g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
37kcal	2.5g	0.3g	3.1g	42mg	0.8mg

作り方

- ①カンダバーは5センチ程度の大きさにざく切りにし、茹でて冷水で冷ます。
- ②もやし、えのき茸はサッと熱湯を通す。
- ③梅干しは種を取ってざざみ、その他の調味料を合わせる。
- ④全部の具を混ぜて塩昆布、梅肉で和える。

カンダバーの酢味噌和え



材料

材料 (4人分)	
カンダバー(葉)	160g
○甘口味噌	60g
○穀物酢	大さじ1
○三温糖	大さじ2~3
○シークワーサー汁	大さじ1
○みりん	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
63kcal	2.0g	0.9g	1.4g	42mg	0.3mg

作り方

- ①カンダバーの葉の部分を選び、たっぶりの熱湯で茹でて冷ます。
 - ②○印の調味料を合わせ酢味噌を作り、カンダバーと和える。
- ※カンダバーは葉の部分を使う。
※カンダバーは変色しやすいので食べる直前に作るのがいい。

にんにく葉



特徴

沖縄では冬場を代表する野菜で、炒め物、鍋物、和え物などに良く使われる。にんにくが結球する前の葉で「ニンニクの芽」とは違う野菜で、「にんにく」を直接食べるよりも香りがやわらかく、ニラよりも歯応えがあり炒め物に向く野菜。近年は葉を食べるための品種「葉ニンニク」もある。

【栄養・効能】

豚肉に多いビタミンB1の吸収をよくする硫化アリルがありカリウム、カルシウム、ビタミン類、鉄分が多く、新陳代謝を高め、血行を良くする。滋養強壮、風邪の予防に古い時代から利用されてきた。

【主な食べ方】

沖縄では、球根になる前の柔らかい葉を野菜として、マンクイグアや血イリチーなど冬場の青み野菜として利用している。また春先に収穫される球根は丸ごと泡盛漬や砂糖漬にする。

浜ほうれん草(ツルナ)



特徴

和名ツルナ。ツルナ科の一年草。自生種は多年草。砂浜での自生が多く、海岸の砂地を這うように1メートル以上に枝葉を伸ばす。県外では夏から秋にかけて生育するが、沖縄では春先から初夏に生育する。「浜ほうれん草」の名で呼ばれている。風味、成分もほうれん草に似ている。

【栄養・効能】

ミネラル類である鉄分を多く含み、またビタミン類であるカロテンやビタミンCなども豊富に含んでいる。

【主な食べ方】

新芽、若芽を摘んで、汁の具、お浸し、和え物、炒めて食べる。ほうれん草と同じシュウ酸があるので茹でてから使う。

にんにく葉の豚丼

作り方

- ①豚肉は、しょうゆ、みりんの下味をつけ、片栗粉をまぶしてこんがり炒め、とっておく。
- ②にんにく葉、長ネギは小間切り、人参は千切りにする。
- ③豚肉を炒めたフライパンにごま油を熱し、人参を炒める。長ネギ、にんにく葉も炒める。肉をもどし中華だし、オイスターソース、マヨネーズで調味する。
- ④お椀にご飯、③を盛り付け、温泉卵をのせる。

材料

材料	(4人分)
豚小間切れ	160g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1
にんにく葉	2束
長ネギ	1本
人参	40g
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1強
中華だし(顆粒)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
温泉卵	4個
ご飯	600g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
519kcal	21.9g	15.2g	3.4g	88mg	3.3mg



浜ほうれん草の卵スープ

作り方

- ①浜ほうれん草はたっぷりの熱湯でサッと茹でて、流水でさらしながら冷ます。水気をしぼる。
- ②トマトは湯剥きし、一口大の角切りにする。
- ③分量の水に塩、中華だしを入れてスープを作り、トマトを煮る。
- ④スープが煮立ったら、水溶性片栗粉を入れる。
- ⑤卵をかき玉風に流し、浜ほうれん草、ごま油、こしょうを入れて仕上げる。

材料

材料	(4人分)
浜ほうれん草	400g
トマト	2個
卵	4個
塩	小さじ1
ごま油	大さじ1
こしょう	少々
水	3カップ
片栗粉	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
137kcal	8.0g	8.4g	2.4g	70mg	3.4mg



豚チラガーとにんにく葉の炒め物



材料

材料	(4人分)
茹でチラガー	240g
にんにく葉	2束
泡盛	大さじ2
みりん	大さじ2
三温糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
かつおだし汁	大さじ3
水	50g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
192kcal	13.5g	11.0g	1.4g	88mg	2.0mg

作り方

- ①鍋に水かつおだし汁を入れて、チラガーを煮る。5分程煮たらしょうゆ以外の調味料を入れ、蓋をして弱火で煮る。
 - ②チラガーが煮えたらしょうゆを入れ、さらに煮る。
 - ③煮汁が少なめになったらにんにく葉を入れる。
- ※生のチラガーは20~30分程茹でて、短冊切りにする。(最近はずきで使える状態で市販されている)
※チラガーの茹で加減によって、火加減、煮る時間を調整する。

にんにく葉のおかか



材料

材料	(4人分)
にんにく葉	80g
しょうゆ	大さじ1/2
花かつお	12g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
9kcal	0.9g	0.1g	0.9g	18mg	0.6mg

作り方

- ①にんにく葉は、小口切りにし、花かつお、しょうゆで和える。ご飯にかけていただく。

浜ほうれん草のてんぷら



材料

材料	(4人分)
浜ほうれん草	100g
下処理用小麦粉	大さじ2
卵	1/2個分
小麦粉	大さじ4
塩	少々
水	適宜
揚げ油	適宜
めんつゆストレート	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
40kcal	1.5g	1.5g	0.7g	14mg	0.7mg

作り方

- ①浜ほうれん草は新芽の部分を選び、洗って水気を切る。
 - ②下処理用小麦粉をふり、揚げ衣をつけて揚げる。めんつゆでいただく。
- ★天つゆ(基本)の作り方
鍋に全部の材料を入れ、ひと煮立ちさせたら削り節を取り出す。
・水……200cc(1カップ) ・みりん……50cc(1/4カップ)
・しょうゆ……50cc(1/4カップ) ・削り節……一つかみ(約15g)

浜ほうれん草の納豆和え



材料

材料	(4人分)
浜ほうれん草	80g
ツナ缶	1/2缶
もやし	40g
きゅうり	40g
人参	20g
引き割り納豆	2パック
めんつゆストレート	大さじ1.5
もみのり	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
85kcal	6.8g	4.1g	3.1g	55mg	2.6mg

作り方

- ①浜ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっと茹でて、流水でさらしながら冷ます。水気を切る。
- ②人参は細めの千切りにし、軽く茹でて、冷ます。
- ③もやしは茹でて、冷ます。
- ④材料の水気を軽くしぼり、ツナと引き割り納豆をいれ、めんつゆで和える。
- ⑤もみのりをトッピングする。

ハンダマ(水前寺菜)



特徴

熱帯アジア原産のキク科の多年草。熊本市水前寺付近で盛んに栽培されていたので「水前寺菜」がついた。寒さに弱いので国内では南九州と沖縄で栽培されている。沖縄では古くから「血の薬、不老長寿の葉」と言われ、民間療法薬として使われていた。ハンダマは、葉表が緑色、葉裏が紫赤色しており加熱するとヌメリが出るのが特徴。

【栄養・効能】

ビタミンA(カロテン)、カルシウム、鉄分、食物繊維を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており抗酸化作用がある。

【主な食べ方】

茹でて和え物、雑炊、汁の具、または生のままサラダにも使える。ほんのりした紫はゼリーや寄せ物などにも利用できる。

パパヤー(パパイヤ)



特徴

沖縄では熟す前の青い状態のものを野菜として使う。肉と一緒に使うと肉を柔らかくするので、肉料理との相性がよい。また、沖縄では古くから、パパイヤを食べると母乳の出が良くなるといわれパパイヤと豚肉の汁物が産後の女性によく食されてきた。

【栄養・効能】

パパイヤにはパパイニンというタンパク質分解酵素が多く含まれており、心臓や肝臓の機能を高め、老廃物を除去する効果がある。

【主な食べ方】

完熟したパパイヤはそのまま果物として食べる。未熟な青パパイヤは炒め物、煮物、汁物、和え物、漬物と幅広い調理方法がある。

ハンダマのリゾット

作り方

- ①米は軽く洗って水を切っておく。
- ②ハンダマは、粗めに切る。
- ③ズッキーニ、パプリカ、エリンギは1センチのさいの目に切る。きざんだんにんにく、野菜をオリーブ油で炒める。
- ④野菜に油が回ったら米を入れ、炒める。コンソメ、塩、水を入れ、水分がなくなるまで中火で煮る。
- ⑤水分がなくなったらハンダマ、粉チーズ、こしょうで調味する。盛り付けてバジルを飾る。

材料

米	(4人分)
ハンダマ	2カップ
ズッキーニ	1/2本
エリンギ	半パック
パプリカ(赤)	1個
生にんにく	2かけ
コンソメ(顆粒)	大さじ1
塩	小さじ1強
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
水	5カップ
バジル	1枝

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
330kcal	7.6g	4.8g	4.3g	153mg	1.8mg



パパヤーと夏野菜の佃煮風

作り方

- ①パパヤーは縦半分に切って種を取り出し、皮を剥き、千切りにし、水にさらしておく。
- ②シブイ、かぼちゃは中ワタを取り、皮ごと千切りにする。
- ③人参、ピーマン、ゴーヤーは千切りにする。
- ④きくらげは水にもどして千切りにし、しょうがは皮ごと千切りにする。
- ⑤サラダ油を熱した鍋にパパヤー、人参、シブイ、きくらげ、かぼちゃを炒める。油が回ったらゴーヤー、ピーマン、ちりめんじゃこを入れ、調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥汁気がなくなったら白ごまと花かつおを混ぜ、仕上げる。

材料

パパヤー	(4人分)
ゴーヤー	80g
冬瓜	60g
かぼちゃ	60g
人参	40g
ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
しょうが	20g
ちりめんじゃこ	20g
きくらげ	2枚
サラダ油	大さじ1.5
三温糖	40g
酢	80g
みりん	50g
しょうゆ	大さじ2
花かつお	4g
白ごま	大さじ2
塩	少々
お好みでタカの爪	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
191kcal	5.9g	4.3g	2.9g	138mg	1.8mg



ハンダマ入り野菜サラダ



材料

ベーコン	(4人分)
ハンダマ	40g
きゅうり	40g
トマト	60g
レタス	40g
細切りアーモンド	40g
ドレッシング	適量

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
158kcal	3.8g	14.0g	1.9g	53mg	0.9mg

作り方

- ①ベーコンはフライパンでカリカリに炒める。
- ②ハンダマは葉の部分を持ち、大きめに切る。
- ③きゅうりは輪切り、トマトはくし型に切る。
- ④レタスはちぎり、水気を切る。
- ⑤全ての材料を混ぜる。お好みのドレッシングでいただく。

ハンダマのコールスロー



材料

ハンダマ	(4人分)
紫キャベツ	80g
パプリカ(赤)	1/4個
スイートコーン缶	80g
きゅうり	1/3本
コールスロードレッシング	大さじ4
三温糖	小さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
79kcal	1.3g	5.2g	2.1g	49mg	0.5mg

作り方

- ①ハンダマは、葉の部分を持ち、大きめに切る。軽くしぼる。
- ②紫キャベツ、パプリカも千切りにし、水にさらし、軽くしぼる。
- ③きゅうりは薄めの輪切りにする。
- ④全ての材料を混ぜ、コールスロードレッシングで和える。
※お好みで三温糖を加える。

パパヤーと豚肉の煮つけ



材料

パパヤー	(4人分)
豚肩ロース	600g
人参	150g
オクラ	1/2本
サラダ油	4本
泡盛	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
かつおだし	大さじ2
かつおだし	1カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
183kcal	8.2g	6.4g	3.5g	54mg	0.8mg

作り方

- ①パパヤーは縦半分に切って種を取り出し、皮を剥き、3センチの角切りにする。
- ②人参はパパヤーより小さめの乱切りにする。
- ③豚肉は1センチの拍子切りにする。
- ④サラダ油を熱し、豚肉を強めに炒める。次にパパヤー、人参を炒める。全体に油が回ったら泡盛、砂糖、みりん、かつおだしを入れて15分ほど中火で煮る。
- ⑤パパヤーに火が通ったら、しょうゆを入れてさらに煮る。
- ⑥盛り付けの際に茹でたネリを添える。

パパヤー炒め



材料

パパヤー	(4人分)
豚モモ肉薄切り	320g
人参	120g
ニラ	80g
サラダ油	120g
しょうゆ	大さじ1.5
塩	大さじ2
和風だし(顆粒)	1.6g
	2g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
123kcal	8.7g	5.3g	3.1g	51mg	0.7mg

作り方

- ①パパヤーは縦半分に切って種を取り出し、皮を剥き、千切りにし、30分ほど水にさらす。
- ②人参は千切りにし、ニラは3センチの長さに切る。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら人参、パパヤーを加え、炒める。
- ⑥パパヤー、人参に火が通ったら、調味料ニラを入れて火を止める。