

マンゴー



特徴

ウルシ科の常緑高木。東南アジアが原産国。ウルシ科なので人によってはかぶれることもある。果実は、品種により、形、大きさ、皮の色や肉質が変わる。特有な香り、甘みと酸味のきいたおいしさが人気の果物。沖縄県では1970年代にハウス栽培が確立したことから「完熟マンゴー」として好評。

【栄養・効能】

マンゴーはビタミンAや体内でビタミンAに変わるβカロテンが多い。熟すほど多くなるβカロテンは細胞の老化を抑える抗酸化作用がある。体内のナトリウムを排出を促すカリウムも比較的多い。

【主な食べ方】

生食が一番。カットしてヨーグルト和えやフラッペ、デザートのに。加工(ペーストや缶詰)してジャムやゼリー、プリンやアイスクリームに使われることが多い。

ヤマンム(山芋)



特徴

東南アジアからアフリカまで広く熱帯アジアまで分布し食されている。和名は「ダイジョ」。根の部分に巨大な芋を作ることから大きさを競うヤマモスブ(勝負)を行なう地域もある。村内では今泊が有名だ。シュウ酸カルシウムがあるため皮を剥くときにかゆみが起こることがある。

【栄養・効能】

タンパク質の消化吸収を助けるぬめり成分の「ムチン」が含まれている。また、でんぷん分解酵素のジアスターゼが豊富に含まれている為、消化促進、滋養強壮効果が高く、老化防止、美肌効果、疲労回復、便秘改善と薬効が多い。

【主な食べ方】

調理法としては生ですり下ろし「とろろ」にしたり、お好み焼きやチヂミに混ぜてもいい。生で酢の物、蒸して煮物、炒め物がお勧めである。

※あく抜きは皮をむき酢水(水3カップ:酢大さじ4)に20分程漬ける。

マンゴーのバルサミコ酢かけ

作り方

- ①マンゴーは2つ割りにし、皮を剥き、7mm厚さのスライスにする。
- ②モッツアレラチーズは5mm厚さのスライスにする。
- ③マンゴー、モッツアレラチーズ、生ハムを交互に重ねる。
- ④バルサミコ酢とオリーブ油を煮詰めソースを作り、③にかける。

材料

マンゴー	200g
モッツアレラチーズ	120g
生ハムスライス	60g
バジルの葉	少々
バルサミコ酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
213kcal	6.5g	16.5g	0.9g	42mg	0.3mg

ヤマンムのチヂミ

作り方

- ①ヤマンムは皮を剥き、すりおろす。
- ②ニラは2cm長さに切り、トマトはさいの目切りにし、にんにくはすりおろす。
- ③大き目のボウルに、ヤマンム、お好み焼き粉、水、その他の材料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、1/4の生地を焼く。
- ⑤タレの材料を混ぜ合わせ、タレを作る。

材料

(生地) ヤマンム(白)	320g
お好み焼き粉	160g
卵	2個
水	160cc
剥きエビ	80g
ニラ	80g
完熟トマト	80g
ピザチーズ	60g
ごま油	大さじ2
(タレ) 三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
酢	大さじ2強
おろししょうが	小さじ1
白すりごま	小さじ1/2
にんにく	1かけ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
408kcal	16.7g	12.2g	2.7g	156mg	1.7mg



マンゴーの生春巻き



材料

マンゴー	200g
アボカド	1個
ライスペーパー	8枚
スイートチリソース	大さじ4

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
192kcal	2.6g	7.8g	3.0g	12mg	0.6mg

作り方

- ①マンゴーは2つ割りにし、皮を剥き、長めのくし形に切る。(8個作る)
- ②アボカドの皮を外し、長めのくし型に切る。(8個作る)
- ③ライスペーパーを水に浸してもどす。大皿にもどしたライスペーパーをひろげ、マンゴーとアボカドを並べ巻く。
- ④市販のスイートチリソースをいただく。

マンゴーとモーウィのコールスロー



材料

マンゴー	80g
モーウィ	160g
ふり塩	一つまみ
コールスロードレッシング	大さじ2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
48kcal	0.2g	3.0g	0.8g	10mg	0.0mg

作り方

- ①マンゴーは皮を剥き、拍子切りにする。
- ②モーウィは下処理をし、短冊切りにし、塩をふっておく。
- ③モーウィがしんなりしたら、水気をしぼる。
- ④マンゴーと合わせ、コールスロードレッシングで和える。

ヤマンムとシーフードの揚げだし



材料

ヤマンム(白)	160g
シーフードミックス	120g
青ネギ	40g
小麦粉	20g
片栗粉	40g
水	少々
大根おろし	大さじ4
きざみ大葉	8枚
めんつゆ(ストレート)	大さじ5
揚げ油	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
167kcal	8.0g	3.4g	1.4g	40mg	4.5mg

作り方

- ①ヤマンムは皮を剥き、1cmのさいの目切りにする。
- ②ボウルにヤマンム、シーフードミックス、小麦粉、片栗粉、水を入れて混ぜ合わせる。
- ③大きめのスプーンですくい、中温で揚げる。
- ④大根おろし、きざみ大葉をのせ、めんつゆでいただく。
※ヤマンムは固めに蒸して使うと早めに揚がる。
※シーフードの氷は解凍し、水気を切ってから混ぜる。

ヤマンムのベーコン巻き



材料

ヤマンム	240g
薄切りベーコン	8枚
オリーブ油	少々
香草ソルト	少々
乾燥バジル	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
146kcal	4.2g	7.9g	1.3g	10mg	0.5mg

作り方

- ①ヤマンムは細い先の部分を使う。蒸して皮を剥き、1cm厚さの輪切りにする。
- ②ヤマンムをベーコンでしっかり巻き、爪楊枝で止める。
- ③フライパンにオリーブ油を少々塗り、巻いた部分が外れないようにソテーする。ベーコンに焼き目がついたら弱火にし、5分程蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④乾燥バジル、香草ソルトをふる。

ターンム(田芋)



特徴

水田で栽培される里芋の一種で、かなり古い時代に南方から伝わった作物。水田の中で子芋を次々と増やす事から、子孫繁栄をもたらす縁起物として、沖縄の正月や盆などの行事料理には現在でも欠かせない食材。茎の部分(芋茎)は「ムジ」と呼ばれ、アク抜きをして利用する。

【栄養・効能】

一般的に里芋類は炭水化物、カリウムやカルシウム、葉酸、食物繊維などを含む。特にターンムは里芋類の中では炭水化物が多いので食べ過ぎは注意。

【主な食べ方】

揚げ煮、ターンム田楽、ジュシーの具に使う。芋茎はムジ汁、ドゥルワカシー、ドゥル天がある。

※ずいきのアク抜きの仕方…鮮度のよいのがいい。

根の部分から上に向け薄皮を剥く。適当な大きさに切り水に30分ほど浸ける。熱湯で5分程茹で冷水で冷ます。

チンヌク(里芋)



特徴

山にできるから「山芋」、里にできるから「里芋」。サトイモ科の多年草。沖縄では「チンヌク」といい古い時代に南方から伝わったとされている。芋がたくさん実ることから子孫繁栄の象徴とされ、縁起のいい食材として重宝されている。形、粘りなど県外の里芋とは違う食感があるのも特徴。

【栄養・効能】

主な成分は炭水化物、カリウム、食物繊維がある。近年の研究で里芋にはコレステロールの生成を抑制する成分が含まれていることがわかった。ぬめりの成分であるガラクトタンは潰瘍予防があり、ムチンは消化を助ける。

【主な食べ方】

蒸して煮物、炒め物、汁の具に使われる。マッシュして団子にしてもおいしい。

トンジー(冬至)ジュシー

作り方

- ①米と押し麦は洗い、水を切っておく。
- ②豚バラ肉は下茹でし、7^{mm}角のあられ切りにする。人参、しいたけも7^{mm}角のあられ切りにする。
- ③ターンムは1^{cm}の角切り、わけぎは小口切りにする。
- ④サラダ油で豚肉、人参、しいたけ、昆布を炒める。全体に油がまわったら火を止める。
- ⑤炊飯器に①、水、④、ターンム、調味料を入れ、炊き上げる。

材料

材料	(4人分)
米	240g
押し麦	60g
豚バラ肉	120g
人参	60g
細切り昆布	4g
ターンム	100g
わけぎ	2本
薄口しょうゆ	小さじ1
花かつお	12g
水	250cc
みりん	大さじ1/2
日本酒	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
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
436kcal	9.5g	13.3g	2.9g	37mg	1.2mg



チンヌクの肉巻きボン酢かけ

作り方

- ①里芋は水から茹でる。(串がスーと通るまで煮る)
- ②茹で上がったら皮を剥き、大きさにより2等分、又は4等分する。(肉の幅にあわせて長めに切る)
- ③肉に塩・こしょうする。全体に片栗粉をまぶし、里芋を巻く。
- ④サラダ油を熱し、巻いた里芋を焼く。(中火で5分程度)
- ⑤肉に火が通ったら皿に盛り付け、大根おろし、青ネギの小口切りを散らし、ボン酢でいただく。

材料

材料	(4人分)
里芋	4~5個 (長めのものが使いやすい)
豚肩ロース薄切り	12枚
サラダ油	小さじ2
片栗粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
お好みで大根おろし	大さじ4
ボン酢	大さじ4
青ネギ	2~3本

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
137kcal	8.2g	4.1g	1.4g	22mg	0.8mg



ドゥルワカシー



材料

材料	(4人分)
ずいき(芋の茎)	120g
ターンム	120g
豚三枚肉	40g
サラダ油	小さじ1
干しいたけ	3枚
カステラかまぼこ	40g
甘口味噌	20g
市販のそばだし	1カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
113kcal	4.0g	5.1g	1.9g	42mg	0.4mg

作り方

- ①ずいきは薄皮を取り、水に30分程さらしてアク抜きをする。2~3^{cm}の長さに切り、茹でる。
- ②干しいたけは水にもどしておく。
- ③ターンムはさいの目切りにするか小さめに崩しておく。
- ④豚三枚肉は茹でて、5^{mm}のあられ切りにする。
- ⑤しいたけ、かまぼこは5^{mm}のあられ切りにする。
- ⑥サラダ油を熱し、肉を炒める。脂がにじみ出てきたら、しいたけ、ターンム、ずいきを炒める。だし汁を加え、混ぜながら煮る。
- ⑦ターンムが崩れる感じになったら味噌、かまぼこを入れて仕上げる。

ムジ汁



材料

材料	(4人分)
ずいき(芋の茎)	240g
ターンム	80g
豚三枚肉	120g
人参	40g
干しいたけ	3枚
切りこんにゃく	80g
かつおだし汁	4カップ
白味噌	100g
塩	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
210kcal	8.5g	12.7g	2.8g	74mg	0.6mg

作り方

- ①ずいきは薄皮を取り、水に30分程さらし、アク抜きをする。2~3^{cm}の長さに切り、茹でる。
- ②干しいたけは水にもどしておく。
- ③ターンムは1^{cm}角の拍子切りにする。豚三枚肉は茹でて、拍子切りにする。人参、しいたけは短冊切りにする。
- ④だし汁に豚三枚肉、人参、しいたけ、こんにゃく、ターンムを入れて煮る。ターンムや人参などが煮えたらずいきを入れ、さらに煮る。
- ⑤具に火が通ったら、溶いた味噌で仕上げる。

チンヌクと豚肉の煮つけ



材料

材料	(4人分)
里芋	280g
豚三枚肉	120g
しょうが	20g
サラダ油	大さじ1/2
青ネギ	20g
日本酒	大さじ2
みりん	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ2.5
三温糖	大さじ2
かつおだし汁	3カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
251kcal	7.2g	12.7g	1.6g	21mg	0.6mg

作り方

- ①里芋は、蒸すか茹でて、皮を剥き、食べやすい大きさに切っておく。
- ②豚三枚肉は茹でて、7^{mm}厚さの短冊切りにする。
- ③サラダ油を熱したフライパンに、しょうが、豚三枚肉を炒め、里芋も炒める。
- ④全体に油がまわったら調味料を入れて煮る。煮汁がなくなったら青ネギを散らして仕上げる。

チンヌクのバジルソテー



材料

材料	(4人分)
里芋	400g
オリーブ油	大さじ1
市販香草ソルト	小さじ1
乾燥バジル	少々
ガーリックパウダー	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
111kcal	2.3g	4.1g	2.1g	24mg	0.7mg

作り方

- ①里芋は蒸して皮を剥き、1^{cm}厚さにスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、里芋を炒める。こんがりしてきたら、香草ソルト、ガーリックパウダー、乾燥バジルをふる。
※乾燥バジルは葉の部分のみ、レンジ500Wで5分程度。

紅イモ



特徴

食物繊維が豊富で、蒸すと紫紅色が鮮やかになる。上品な甘さで、ややねっとりとした食感が特徴。水はけが良く、石灰質に富む土壌(島尻マーシ)が、芋の栽培に適していて、古宇利島で栽培が盛ん。

【栄養・効能】

でんぷんやブドウ糖、ビタミンAやCのほかにもカリウムなどのミネラルも多く含む。また紅イモの紫紅色は、アントシアニン系の色素によるもので、抗酸化作用に優れている。なおアントシアニンは動脈硬化およびコレステロールの抑制効果などがあるとされている。

【主な食べ方】

紅色の羊羹や饅頭、チップスなど、いろいろな商品が生まれている。そのまま蒸して食べたり、色を生かしたお菓子や料理にして食べる。

さつまいも



特徴

沖縄の土地は、水はけが良く、石灰質に富む土壌(島尻マーシ)が、芋の栽培に適している。土地全体が米づくりに向かないことで、米は高級品だったため戦前、戦後の県民の主食はさつまいもだった。

【栄養・効能】

でんぷんやブドウ糖、ビタミンAやCのほかにもカリウムなどのミネラルも多く含む。さつまいものオレンジ色はアントシアニン系の色素によるもので、抗酸化作用に優れている。なおアントシアニンは動脈硬化およびコレステロールの抑制効果などがあるとされている。

【主な食べ方】

品種により、そのまま蒸して食べたり、ウムニーやスイートポテトなどデザート系に利用する。蒸してもち粉と混ぜて餅や団子汁風にする。

紅イモのタピオカもち

作り方

- ①紅イモは蒸して熱いうちに裏ごしする。(市販の冷凍ペーストを利用しても良い)
- ②Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③パットにラップを敷き、②の生地を2センチの厚さに流し、蒸し器で20~25分蒸す。
- ④蒸し終わったら水滴に注意し、きな粉をまぶして食べやすい大きさに切り分ける。

材料

(20個分)
《A》紅イモ……………350g
タピオカ粉……………150g
水……………300g
三温糖……………100g
レモン汁……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
きな粉……………適宜



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
167kcal	2.2g	1.3g	2.1g	34mg	0.7mg

ちりむっち汁

作り方

- ①さつまいもを蒸して、皮をきれいに取り、熱いうちに潰し、芋くず粉、水で団子生地を作っておく。
- ②豚モモ肉は短冊切りにし、湯洗りする。
- ③大根、人参は短冊切り、しいたけは千切りにする。
- ④かつおだし汁に、豚肉、大根、人参、しいたけ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、団子生地を一口大にちぎって入れる。
- ⑥味噌を入れ調味し、青ネギを入れる。

材料

(4人分)
豚モモ肉……………80g
さつまいも……………80g
芋くず粉……………40g
水……………60g
大根……………80g
人参……………40g
しいたけ……………大2枚
切りこんにゃく……………60g
青ネギ……………20g
かつおだし汁……………5カップ
白味噌……………60g
赤味噌……………20g



エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
146kcal	10.6g	2.1g	1.9g	29mg	0.9mg

紅イモと柿の秋サラダ



材料

(4人分)
紅イモ……………200g
種無し柿……………1/2個
玉ねぎ……………1/4個
レモン汁……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ4
ハチミツ……………小さじ1
塩・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
186kcal	0.9g	9.9g	2.1g	29mg	0.6mg

作り方

- ①紅イモは蒸して、1センチのサイコロ状に切る。
- ②柿はイチゴウ切りにする。
- ③玉ねぎは薄く千切りにし、水にさらす。
- ④ボウルに材料を入れ、レモン汁、マヨネーズ、ハチミツで和える。
- ⑤塩・こしょうで味を調える。

ウムクジ天ぷら(甘味)



材料

(4人分)
紅イモ……………400g
タピオカ粉……………80g
水……………80g
砂糖……………80g
レモン汁……………小さじ1.5
塩……………少々
揚げ油……………適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
267kcal	0.7g	3.2g	2.7g	47mg	0.7mg

作り方

- ①紅イモはよく洗い、皮付きのまま蒸し、熱いうちに皮を取り、裏ごしするか、丁寧に潰す。(市販の冷凍ペーストを利用しても良い)
- ②裏ごしした紅イモにタピオカ粉、水、砂糖、レモン汁、塩一つまみを入れてこねる。
- ③適当な大きさに分け、楕円形に作り、油で揚げる。

さつまいもの温サラダ



材料

(4人分)
冷凍さつまいも……………120g
ブロッコリー……………60g
カリフラワー……………40g
ベーコン……………2枚
スイートコーン……………30g
アーモンドダイス……………大さじ2
粉末アーモンド……………大さじ2
サウザンドドレッシング……………大さじ4
塩・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
166kcal	3.7g	11.3g	2.9g	34mg	0.7mg

作り方

- ①冷凍さつまいもをレンジで加熱するか、蒸す。(生の場合は、皮をきれいに剥き、3センチの乱切りにし、30分ほど蒸す)
- ②ベーコンは1センチ幅に切り、カリカリに炒める。
- ③ブロッコリー、カリフラワーは子房に分けて茹でる。
- ④全部の材料を合わせ、粉末アーモンドをふり、ドレッシングで和える。
- ⑤アーモンドダイスはローストして、仕上げに混ぜる。

さつまいものシナモン焼き



材料

(4人分)
さつまいも……………300g
(大きめ1個)
マーガリン……………大さじ2
三温糖……………大さじ1.5
粉末アーモンド……………大さじ1
シナモンパウダー……………小さじ1/2
(お好みで調整)

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
177kcal	1.8g	5.5g	2.3g	46mg	0.7mg

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま蒸しておく。
- ②蒸したさつまいもを1センチの厚さにスライスする。
- ③さつまいもの片面にマーガリンを塗り、シナモン、三温糖、粉末アーモンドをふりかけ、オーブントースターで7~8分程度焼く。
※さつまいもは冷えた芋でも出来る。