

スヌイ(モスク)



特徴

モスクは古くから全国各地で食されてきた海藻の仲間。大きくは太モスクと糸モスクがある。沖縄県では、1970年頃から太モスクの養殖に力を入れ、今ではモスクの全国生産量の99%を占めるまでになり「オキナワモスク」の名が全国に知れわたるようになった。

【栄養・効能】

オキナワモスクのヌルヌルの主成分はフコイダン。フコイダンには抗潰瘍作用、免疫賦活作用、整腸作用、抗腫瘍作用、コレステロール低下作用が明らかになっている。

【主な食べ方】

三杯酢や甘酢などの酢の物や、色々な食材と合わせたサラダや和え物。スープ、天ぷら、ポロポロジュシー等にもあう。最近ではモスクどんぶり等の新メニューも人気。

アーサ(アオサ)



特徴

ヒトエグサと呼ばれる海藻の一種。栽培技術が発達し出回っているのは養殖物が主だが、日本各地の海岸に自生している。浅瀬の海岸の岩などに付着し、手でむしり採れるが、砂や小石の付着物の除去に手間がかかる。青海苔や海苔の佃煮の原料になり、沖縄では古くから食されている。

【栄養・効能】

βカロテン、カリウム、カルシウム、葉酸、食物繊維が豊富。特にβカロテンは抗酸化作用のある「ルテイン」が含まれる。

【主な食べ方】

磯の香りが好まれ、みそ汁や和え物、天ぷら、佃煮などに利用されている。自家製のパンや蒸しパンなどにも利用できる。

モスクの佃煮

作り方

- ①モスクは水で洗い流すなどして塩抜きし、適当な長さに切っておく。
- ②きくらげは水にもどし、千切りにし、○印の調味料で炒め煮にする。(蓋をして煮汁が8割程なくなるまで煮る)
- ③煮汁がなくなったらモスクを入れてさらに炒める。
- ④仕上げに半すり白ごまを混ぜる。

材料

材料 (4人分)	
塩漬けモスク	160g
きくらげ	大きめ2枚
○しょうゆ	大さじ2
○三温糖	大さじ1.5
○日本酒	小さじ2
○みりん	大さじ1.5
○水又はだし汁	大さじ2
○和風だし(顆粒)	小さじ1/2
※火加減により水調整。	
○タカの爪(輪切り)	少々
半すり白ごま	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
48kcal	1.3g	0.1g	2.4g	14mg	0.5mg



アーサの千千ミ

作り方

- ①アーサはきれいに洗い、しぼっておく。
- ②イカげそは食べやすい大きさに切る。
- ③生地をボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ④小さめのフライパンにごま油を敷いて両面焼く。
- ⑤○印の調味料をあわせ、タレを作る。

材料

材料 (4人分)	
《生地》	
生アーサ	80g
お好み焼き粉	400g
イカげそ	120g
ピザチーズ	40g
卵	2個
水	120g
※水はお好みで微調整する。	
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
○おろししょうが	小さじ1
○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
528kcal	20.1g	12.4g	1.0g	129mg	1.6mg



モスクとなめこの納豆和え



材料

材料 (4人分)	
塩漬けモスク	160g
なめこ	80g
納豆	2パック
うすらの卵	4個
めんつゆ(3倍)	大さじ2
きざみのり	お好みで
わけぎ	1本

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
69kcal	5.3g	3.0g	3.0g	36mg	1.2mg

作り方

- ①モスクは水で洗い流すなどして塩抜きし、適当な長さに切っておく。
 - ②なめこは湯通しする。
 - ③モスク、なめこ、納豆をめんつゆ、納豆のタレで和える。
 - ④器に盛り、きざみのり、小口切りのわけぎを散らす。その上にうすらの卵を割り入れる。
- ※濃い目の味にして丼にしてもいい。

モスクとタコの酢の物



材料

材料 (4人分)	
塩漬けモスク	160g
タコ	160g
オクラ	2本
プチトマト	4個
すし酢	大さじ5
しょうが汁	少々
しょうゆ	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
86kcal	7.4g	0.4g	1.8g	30mg	0.4mg

作り方

- ①モスクは水で洗い流すなどして塩抜きし、適当な長さに切っておく。
 - ②オクラは茹でて、乱切りにする。
 - ③トマトは4等分にし、タコはうす切りにする。
 - ④全ての材料をすし酢で和える。
- ※好みで、しょうが汁、しょうゆを入れる。

アーサとヤマメの酢の物



材料

材料 (4人分)	
生アーサ	20g
山芋(白)	160g
きゅうり	40g
生モスク	40g
梅干し	2個
○三温糖	大さじ2
○酢	大さじ2
○塩	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
66kcal	1.2g	0.0g	1.6g	20mg	0.4mg

作り方

- ①アーサ、生モスクはきれいに洗い、しぼっておく。
- ②山芋は拍子切りか、1mmの厚さにスライスし、ビニール袋に入れて麺棒などで叩く。
- ③きゅうりは千切りにし、梅干しは小さめにちぎっておく。
- ④○印の調味料を合わせて甘酢を作り、和える。

アーサとちくわのかき揚げ



材料

材料 (4人分)	
生アーサ	20g
玉ねぎ	60g
ちくわ	40g
剥きエビ	40g
天ぷら粉	100g
卵	1/2個
塩	小さじ1
水	80g
揚げ湯	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
199kcal	7.3g	6.5g	1.2g	29mg	0.7mg

作り方

- ①アーサはきれいに洗い、しぼっておく。
- ②玉ねぎは千切り、ちくわは3mmの輪切りにする。
- ③大きめのボウルに全部の材料を合わせ、食べやすい大きさに取り、油で揚げる。

アラモーイ(オゴノリ)



特徴

スーナ、カーナ、ピギーと呼び名は地域により違うがオゴノリ科の仲間。四国、九州、沖縄のさんご礁の浅瀬に自生する。ユミガタオゴノリ、カタオゴノリ等がある。県内では北部と八重山の海岸に多い。春先に採れるが自家用にすることが多い。近年は採れる海が少なくなってきたが、地域によっては茹でて市場で売られていることもある。

【栄養・効能】

地域食材であることから栄養分析表が見当たらないため一般的な海藻類を参考に掲載。海藻は全般的にヨウ素、カリウム、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富。海藻類に多いアルギン酸はコレステロールを下げる働きがある。

【主な食べ方】

和え物や炒め物にする。

モーイ(イバラノリ)



特徴

イバラノリ科の紅藻類。日本本島南部、四国、九州、沖縄のさんご礁の浅瀬に自生する。県内では北部と八重山の海岸に多い。春先に採り、乾燥させて保存する。羽地内海や八重山では大量に収穫できるらしく、市場では乾燥させたものが年中出回っている。

【栄養・効能】

地域食材であることから栄養分析表が見当たらないため一般的な海藻類を参考に掲載。海藻は全般的にヨウ素、カリウム、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富。海藻類に多いアルギン酸はコレステロールを下げる働きがある。

【主な食べ方】

モーイ豆腐が一般的な食べ方。モーイ豆腐は今帰仁村や本部町では法事や祝いの時によく作られる。家庭により組み合わせる具の種類や割合、味付けが違うので、その家庭の味が楽しめる。

アラモーイの金平風

作り方

- ①アラモーイは異物を取り除き、きれいに洗い、水を切る。
 - ②フライパンにごま油を熱し、アラモーイをサッと炒め、全部の調味料を入れ、手早く炒める。仕上げにごまをふる。
- ※海からとってきたアラモーイの処理の仕方
・鍋にたっぷりの水を沸騰させ、その中にアラモーイを入れる。
・緑色に色が変色したら水にあげて洗う。付着している異物(貝殻や砂など)を取り除く。茹でてから洗う方が処理しやすい。

材料

アラモーイ	200g
ごま油	大さじ1弱
料理酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2/3
かつおだし汁	大さじ3
タカの爪(輪切り)	少々
白すりごま	小さじ1

※炒め過ぎないように。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
46kcal	0.9g	3.3g	1.7g	41mg	0.2mg



モーイ豆腐

作り方

- ①モーイは、付着している砂や貝殻などの異物を取り、きれいに洗っておく。
- ②その他の材料はみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、人参を炒める。
- ④人参に火が通ったらその他の材料、だし汁、しょうゆを入れ、さらに炒める。
- ⑤モーイが煮溶けたら、水、だし汁、しょうゆでお好みの味(固さ)に調える。
- ⑥⑤にニラ、にんにくを加えて混ぜ合わせ、火を止める。パットに流し入れ、表面を平らに整えて固める。

材料

乾燥モーイ	30g
ポーク缶	40g
ツナ缶	40g
かまぼこ	40g
人参	40g
ニラ	12g
サラダ油	大さじ1
かつおだし汁	100~120g
しょうゆ	大さじ1
生にんにく	2かけ

※具は好みでいい。

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
69kcal	4.7g	4.8g	2.3g	69mg	0.9mg



アラモーイとタコの酢の物

作り方

- ①アラモーイは異物を取り除き、きれいに洗い、水を切る。
 - ②きゅうりは千切り、玉ねぎは薄いスライスにする。
 - ③全部の材料を混ぜ、すし酢、三温糖で和える。
- ※海からとってきたアラモーイの処理の仕方
・鍋にたっぷりの水を沸騰させ、その中にアラモーイを入れる。
・緑色に色が変色したら水にあげて洗う。付着している異物(貝殻や砂など)を取り除く。茹でてから洗う方が処理しやすい。

材料

アラモーイ	80g
茹でタコ(スライス)	80g
きゅうり	80g
新玉ねぎ	80g
市販のすし酢	大さじ3
三温糖	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
51kcal	3.8g	0.2g	1.0g	25mg	0.2mg



諸志の佐田浜