

CONTENTS

- 2 親子の食育 県産食材を使ったお弁当
「料理の科学にふれるレシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
気をつけよう 海のキケン生物
- 8 特集2
沖縄県の水道 いつでもきれいな水をとけます
- 10 特集3
県産堆肥でつくろう がんじゅーおきなわ
- 11 特集4
トマト黄化葉巻病
- 12 沖縄の季節の光りと色と～感じたことを描くこと～
「パパイヤのある家」
- 14 頑張っている人の現場訪問
パワーセンターニューマン店 上間優子さん
- 16 県の動き1
「県産品 ぼくの誇り わたしの安心」
- 17 県の動き2
「おきなわ県政出前講座」
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン
「糸満市」「浦添市」

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみならず県民にお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課TEL.098-866-2020
http://www.pref.okinawa.jp/churahome/



ズもみせ
てくれま
した。焼
き上げは
焦げ目が
ついたら
OK、カ
ットし
ピンを刺し

きますが、美那さんは「ヌルヌルして
いる」と戸惑い気味。「食感」と「触感」
の違いを知ったようです。「でもこの
ヌルヌルが栄養のもとなのよ」と
いう先生の言葉に発奮、上手に巻け
たオクラを手にシャキーン！とポー



「オクラってヌルヌルしていてお
いしく」という美那さん(小4)は、生
のオクラを見てビックリ。「小さな毛
がいっぱい」「そう、この産毛を取
り除くために塩を
振って、まな板の
上でスリスリしま
す。これを『板ずり』

発見！オクラには
産毛があるんだ



浜比嘉さん親子
(北谷町)

チェック！

総カロリー-606kcal

★オクラとベーコンのピンチョス※

106kcal

※ピンチョスは、スペイン語のピンチョ(楊枝)に由来する、ひとくちサイズの料理のこと

【材 料】

オクラ1本、塩適量、赤パプリカ5g、黄パプリカ5g、ベーコン1枚(20g)、油小さじ1/2

【作り方】

- ①オクラを塩で板ずりする。
- ②塩少々が入ったお湯でオクラをさっと茹で、ガクを切り取る。
- ③パプリカはベーコンで巻きやすいようにスライスする。
- ④ベーコンを縦半分に切り、2枚にする。
- ⑤切ったベーコンで、それぞれオクラとパプリカを巻く。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤の巻き終わりを下にして、中火で焼き色が付くまで焼く。
- ⑦焼き上がったらかットし、お好みの楊枝にさす。

■しょうが焼きサラダご飯 359kcal

■カレーグラタン 122kcal

■フルーツ 19kcal

先生ひとくちアドバイス

- 食は五感、体で知るものです。素材の手触りや堅さが、調理することでどう変化するかをぜひ体感させてあげてください。子ども達は、言葉で伝える以上の何か、食の不思議や感動、発見の喜びを身につけていきます。



調理指導
伊是名 カエ
管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール

学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

て出来上がりです。美那さんも目を丸め「可愛くておいしい〜！こんなオクラ初めて」と大感激。「今日は驚きと発見の連続でした」というお母さんのひと言が、食育の楽しさを物語っていました。

シャキーン！
上手に巻けたよ

次は茹でたオクラをベーコンで巻

というの」。先生に教わりながらさっそくお母さんと一緒に挑戦です。すると「ほんとだ、取れてる！」と二度ビックリ。手触りも違うことを発見しました。「板ずりにはもう一つ大事な役目があって、塩の働きで余分な水分が抜け、茹でるとシャキツとなるし色もきれいに仕上がるんです」。

料理の科学にふれた美那さんは「実験みたい」と興味津々です。



ポイント3
巻き終わりを下にして弱火でじっくり、ベーコンから脂が出るまで動かさないのがポイント。



ポイント4
刃を押し付けるようにあてながら前後にひく。柔らかい素材をカットするときのコツ。



ポイント1
「板ずり」塩をまぶし両手の指全体で軽く前後に転がし、スリスリ。おススメは粗塩。



ポイント2
ベーコンは縦半分にカット、オクラを斜めに置き隙間のないようまんべんなく巻く。