

30周年
記念

名護市食生活改善推進協議会（わかめ会）

名護市 健康長寿のための 島やさいレシピ集



～発刊に寄せて～

健康を大切にするあなたへ

私たちが住んでいる沖縄県は、過去永きにわたり男性も女性も「長寿日本一」と賞され世界的にも注目を集めてきました。県民がこの間、長寿日本一を享受できたのは、温暖な気候風土、日々の生活が厳しい中でも助け合いの心（ユイマール精神）、ゆったりした県民気質（ナンクルナイサー精神）、適度な肉類の消費、塩分控えめの食生活が根底にあったといわれています。

さらに芋・豆・粟や麦など雑穀を中心とした主食に魚・海藻の海の幸、たっぷりの野菜を使ったウチナー料理も県民の健康長寿を支えていたのではないのでしょうか。

今日、過剰摂取が問題になっている肉類、油脂類は、この間長寿日本一を支えてきた世代は日常的に摂取することは困難な食環境でした。一般的な家庭では、正月や盆、清明、祝事や法事などの行事の時に食するという程度だったようです。肉の食べ方も「茹でる」ことで、動脈硬化の要因となる飽和脂肪酸のラードはできるだけ口にしないという調理工程が入っていました。そして、抗酸化作用のあるハンダマやミスナバー、ウンチャーなど伝統的な沖縄野菜を日常的に多食する。そこには過去の長寿日本一を支えてきた先人たちの知恵がありました。

「食」を取り巻く環境は、すでに飽食の時代を迎えています。これから大人になる子どもたちの食環境は大きく変わってきています。その食生活の変化が沖縄県民の「健康長寿崩壊の危機」の一因になっているということを私たち県民・市民一人一人が認識しなければと思います。

栄養学の研究が日々進み、沖縄の伝統的野菜のもつ栄養・効能が健康な体づくりに大いに役立つことが確認され、見直されてきました。名護市においても、平成 29 年度から市民の広報誌に「もっと島野菜を食べよう」をコンセプトに「わかめ会健康レシピコーナー」が誕生し、若い世代にも受け入れやすい工夫した島野菜レシピを紹介してきました。この度、わかめ会の活動が 30 周年を迎えるにあたり「わかめ会健康レシピ」を記念レシピ集としてまとめることになりました。

長寿を培ってきた伝統的な沖縄の家庭料理を見直し、また家族の嗜好に合わせた新しい料理法を工夫することで、名護市民が「健康長寿日本一」を目指すことができるのではないのでしょうか。このレシピ集がそのための一助になればと思います。

名護市食生活改善推進協議会（わかめ会）

目次

■ 島野菜レシピ 市民のひろば掲載メニュー

1月

ドゥルワカシー	1
イナムドゥチで雑煮	1
ヤマン(山芋)とモズクの甘酢和え	2
ハンダマご飯	2

5月

ゴーヤーの常備菜	9
シブイ(冬瓜)のさっぱり中華炒め	9
オクラとろろの海鮮丼	10
シブイ(冬瓜)のすり流し汁	10

9月

オクラの肉巻き	17
ツナとシブイ(冬瓜)のさっぱり味噌煮	17
ナーペラー(へちま)丼	18
ウンチェーのナンプラー炒め	18

2月

葉膳野菜のシークワサー酢味噌和え	3
冬野菜でほっこりスープ	3
チキンとポテトのイーチョーバーソテー	4
屋部大根とサバの味噌煮	4

6月

パパイアと鶏手羽の煮物	11
パパイアと夏野菜の佃煮	11
シブイ(冬瓜)のひんやりジュレ	12
モーウィとゴーヤーのリンゴ酢漬	12

10月

さんまのシークワサー煮	19
うりずん豆の中華炒め	19
ニガナの胡麻和え	20
クワンソウの豚汁風	20

3月

チデークニイリチー(島人参炒め)	5
山芋のチヂミ	5
サクナとミミガーのピーナッツ和え	6
チンヌクの田楽	6

7月

ナーペラー(へちま)のキーマカレー	13
旬のパインたっぷり酢豚	13
青パパイアのタイ風サラダ	14
豚肉と生パインのソテー	14

11月

里芋の肉巻きボン酢かけ	21
ミスナバーロール	21
カンダバーのボロボロジュシー	22
カンダバーの梅肉和え	22

4月

モーイ豆腐	7
ニガナチャーハン	7
さやいんげんの佃煮風	8
島らっきょうのオイスター炒め	8

8月

ウンチェーと豚レバーの中華炒め	15
シブイ(冬瓜)ときゅうりの甘酢漬	15
モーウィとへちまの塩ドレサラダ	16
浜ほうれん草(ツルナ)の納豆和え	16

12月

にんにく葉の豚玉丼	23
ムジ入り冬至ジュシー	23
紅芋サラダ	24
田芋だんごの吸い物	24

■ わかめ会活動の中からのレシピ

パインのアップサイドダウンケーキ	26
ころころサラダ	26
もずく酸辣湯スープ	27
カラムシ葉(野草)の包み揚げ	27

■ わかめ会開発レシピ

ゴーヤーとカボチャの2色クレープ	29
タンカンの皮とひじきのつくだ煮	29
おからチップス	30
モロヘイヤのふりかけ	30
ニガナのパンケーキ	31
屋部大根のステーキ	31

■ 郷土料理

カチューユ	33
チムシンジ	33
千切りイリチー	34
味噌ラフテー	34
フシカブ煮付け	35
ウムニー	35
サーターアングギー	36
ゴーヤーチャンプルー	36
てびち汁	37
イカスミ汁	37
中身汁	38
ヒートゥーイリチャー	38

編集後記	39
------	----



Shimayasai Recipe

島野菜レシピ

市民のひろば掲載メニュー

1月

(平成 29 年)

ドウルワカシー

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ずいき (ムジ) 120g
 田いも 120g
 豚三枚肉 40g
 干しいたけ 3 枚
 かまぼこ(カステラ) . . . 40g
 サラダ油 小さじ 1
 甘口白味噌 20g
 豚・カツオだし 1 カップ



● 作り方

- 1 ずいき (ムジ) は薄皮を取り水に浸けアク抜きをし、3cm 長さに切り茹でておく。
- 2 田芋は皮を剥き 1 cm のさいの目に切る。
- 3 豚肉は塊のまま 30 分程茹で、5mm のあられ切りにする。
- 4 戻しいたけ、かまぼこは 5mm のあられ切りにする。
- 5 豚肉、しいたけ、田芋、ずいきを炒める。だし汁を加えながらさらに炒める。
- 6 田芋が煮崩れたら味噌、かまぼこを入れ仕上げる。

1月

(平成 30 年)

イナムドゥチで雑煮

材料 (できあがり量 / 4 人分)

豚三枚肉 160g
 干しシイタケ 3 枚
 こんにゃく 120g
 厚揚げ 60g
 カステラカマボコ . . . 80g
 飾り人参 人数分
 切り餅 人数分
 豚だし汁 2 カップ
 かつおだし汁 3 カップ
 甘口白味噌 120g



● 作り方

- 1 豚三枚肉、カマボコは短冊に切る。干しシイタケは水に戻し千切りにする。
- 2 コンニャクは塩で揉み水洗いをしておく。人参は花きりにし、茹でておく。
- 3 出し汁に、シイタケ、こんにゃく、豚肉を入れ 20 分ほど中火で煮る。
- 4 厚揚げとカマボコを入れ、味噌を溶いて入れ調味する。
- 5 お椀にイナムドゥチの具を入れ、上にモチ、花人参を載せ、イナムドゥチの汁を注ぐ

★豚三枚肉は塊のまま
 30～40 分程
 茹でてから使う。

1月

(令和元年)

ヤマン(山芋)とモズクの甘酢和え

材料 (できあがり量 / 4人分)

生アーサ・・・・・・・・50g
ヤマン (白)・・・・・・・・200g
きゅうり・・・・・・・・50g
生もずく・・・・・・・・50g
かにかま・・・・・・・・20g
梅干し・・・・・・・・2個

【甘酢の分量】

三温糖・・・・・・・・大さじ 1
穀物酢・・・・・・・・大さじ 2
塩・・・・・・・・小さじ 1/2

★市販のカップモズクでも代用できる



●作り方

- 1 生アーサ、生もずくはきれいに洗い水気を切っておく。
- 2 ヤマンは皮をきれいに剥き、拍子切りか1cm厚さにスライスしビニール袋に入れ麺棒などで叩く。
- 3 きゅうりは千切り、かにかまは粗めに裂く、梅干しは小さめにきざむ。
- 4 甘酢を作り和える。

1月

(令和2年)

ハンダマご飯

材料 (できあがり量 / 4人分)

米・・・・・・・・3カップ
水・・・・・・・・3カップ
ちりめんじゃこ・・・・・・・・50g
ハンダマの葉・・・・・・・・100g
梅干し (大玉)・・・・・・・・4個

★ハンダマの葉と茎を湯がいた汁で
ご飯を炊いてもよい



●作り方

- 1 米は30分前に洗い、炊飯器に分量の水に浸しておく。
- 2 ハンダマは粗めに刻み、梅干は種を除き粗めにきざむ。
- 3 1に、2を入れ炊き上げる。
- 4 炊き上がったら、ちりめんじゃこを混ぜ5分ほど蒸らす。

2月

(平成 29 年)

薬膳野菜のシークワサー酢味噌和え

材料 (できあがり量 / 4 人分)

雲南百薬 100g
シビラン 100g
ツルムラサキ 100g
ハンダマ 50g
オクラ 4 ~ 5 本

【シークワサー酢味噌】

白味噌 100g
穀物酢 大さじ 1.5
青シークワサー 4 個

★お好みで三温糖を足してもよい。



● 作り方

- 1 それぞれの野菜は、葉の部分を摘みたっぷりのお湯でさっと湯がき冷水で冷まし、食べやすい大きさに切る。
- 2 オクラは塩で板ずりし沸騰したお湯で湯がき冷水で冷まし、食べやすい大きさに切る。
- 3 すべての材料を混ぜ合わせ、器に盛り酢味噌で和える。

2月

(平成 30 年)

冬野菜でほっこりスープ

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ベーコン 2 枚
玉ねぎ 大 1 玉
人参 1/2 本
じゃが芋 大 1 個
ガボチャ 1/4 個
キャベツ 1/4 個
ブロッコリー 1/2 個
完熟トマト 2 個

※缶詰ならホールで 1 缶

チキンコンソメ 3 個
水 2 ~ 3 カップ

※お好みでこしょう

★野菜は身近にあるものなら何でもおいしいです。



● 作り方

- 1 ベーコンは 1cm の小間切れにする。
- 2 全ての材料は食べやすい大きさに切る。(カボチャは種を除き皮付きのまま使う)
- 3 ブロッコリー以外の材料を鍋に入れひたひたの水とコンソメを入れ蓋をして 1 時間程煮込む。
- 4 3 に火が通ったらブロッコリーを入れて仕上げる。

★半日ほど置いたほうが野菜の旨みがにじみ出ておいしい。

2月

(令和元年)

チキンとポテトのイーチョーバーソテー

材料 (できあがり量 / 4 人分)

鶏モモ正肉・・・200g
 じゃが芋・・・400g
 下味用塩・胡椒・・・少々
 にんにく・・・2 かけ
 フチトマト・・・8 個
 イーチョーバー・・・50g
 オリーブ油・・・大さじ 1
 白ワイン・・・大さじ 4
 塩・胡椒・・・適宜



● 作り方

- 1 鶏モモ肉は一口大に切り、じゃが芋は大きめの乱切り、にんにくはすりおろす。
- 2 鶏モモ肉とじゃが芋は塩・胡椒、にんにくで下味をつけ、イーチョーバーの半分を一緒に漬け込む。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し 2 を炒め、漬汁と白ワインを入れ中火で蒸し焼きにする。
(途中トマトを入れる)
- 4 鶏モモ肉、じゃが芋が煮えたら、残りのイーチョーバーを入れ、塩、胡椒で味を整える。

2月

(令和 2 年)

屋部大根とサバの味噌煮

材料 (できあがり量 / 4 人分)

大根・・・600g
 サバ切身・・・80g の 4 切
 サヤインゲン・・・4 本
 しょうが・・・50g
 A { 水・・・1 カップ
 赤味噌・・・100g
 みりん・・・100g
 料理酒・・・100g
 砂糖・・・50g



● 作り方

- 1 大根は皮をむき 1.5cm 厚さの半月切りにし 30 分茹でる。(大根は面取りをしないと煮崩れしにくい)
- 2 大根が透明になったら取り出し、その湯にサバをくぐらせ取り出しておく。
- 3 しょうがは針生姜にし、サヤインゲンは茹でて 3 等分する。
- 4 フライパンに A と大根を入れ煮る。ひと煮立ちしたらサバを入れさらに 10 ～ 15 分照りがでるまで煮る。
- 5 4 を皿に盛り、針生姜をちらしサヤインゲンを添える。

3月

(平成 29 年)

チデークニイリチー（島人参炒め）

材料（できあがり量／4人分）

島人参・・・800g
 豚三枚肉・・・100g
 にら・・・100g
 油・・・適量
 調味料
 酒・・・大さじ 5
 砂糖・・・小さじ 2
 塩・・・大さじ 1/2



● 作り方

- 1 島人参は2～3mmの斜め切りにして、軽く湯がいておく。
- 2 豚三枚肉は塊のまま茹でて、短冊切りにする。
- 3 鍋に油を入れて熱し、先に豚三枚肉を炒め、次に島人参をいれ調味料を入れる。
- 4 最後ににらを入れ、仕上げる。

3月

(平成 30 年)

山芋のチヂミ

材料（できあがり量／4人分）

【生地】

山芋（白）・・・320g
 小麦粉・・・160g
 卵・・・2個
 水・・・160cc
 干し海老・・・20g
 にら・・・80g
 完熟トマト・・・80g
 ピザチーズ・・・60g
 ゴマ油・・・大さじ 2～3

【タレ】

三温糖・・・大さじ 1
 醤油・・・大さじ 1.5
 酢・・・大さじ 2
 白すりゴマ・・・小さじ 1
 おろししょうが・・・小さじ 1



● 作り方

- 1 山芋は、きれいに皮を剥き、酢水（分量外）に20分浸してからすり下ろす。
- 2 にらは2cm長さに切り、トマトは1cmのさいの目に切る。
- 3 大き目のボウルに、山芋、小麦粉、卵、水を混ぜ合わせ次にその他の材料を混ぜ生地を作る。
- 4 フライパンにごま油を熱し、生地を4等分にし、一枚ずつ焼く。
- 5 タレの材料を混ぜ合わせる。

3月

(令和元年)

サクナとミミガーのピーナッツ和え

材料 (できあがり量 / 4人分)

サクナ (葉) 40g
 ミミガースライス 80g
 塩 少々
 ミニトマト 4～5個

【ピーナッツたれ】

A { 薄口醤油 . . . 小さじ 2
 穀物酢 大さじ 1
 甘口白味噌 60g
 ピーナッツバター . . . 20g
 みりん 大さじ 1/2
 三温糖 大さじ 1



● 作り方

- 1 サクナは葉の部分を細い千切りにし、水にさらした後水気を切る。
- 2 ミミガーは塩を振りかけてしばらく置く。
- 3 2を熱湯で茹で塩と脂を抜き、冷まして水気を切る。
- 4 ミニトマトは2～4等分する。
- 5 Aの調味量を合わせたれをつくり、サクナとミミガーを和える。器に盛りミニトマトを飾る。

3月

(令和2年)

チンヌクの田楽

材料 (できあがり量 / 4人分)

チンヌク 500g
 ※小芋で20個ほど

【田楽味噌】

{ 赤味噌 100g
 上白糖 100g
 みりん 40g
 料理酒 50g
 シークワーサー汁 . . 1個 (15cc)

白ごま 少々



● 作り方

- 1 チンヌクは表面を洗い、15分ほど蒸し、皮をむき3cm位の玉にして串にさす。
- 2 容器に田楽味噌の材料を入れ艶がでるまで練り上げる。
- 3 串に刺した芋の上に2の田楽味噌を塗り白ごまをのせる。

★好みで刻んだシークワーサーの皮をふっても良い。

4月

(平成 29 年)

モーイ豆腐

材料 (できあがり量 / 4 人分)

乾燥モーイ 100g
 豚赤肉 (茹で) 100g
 平かまぼこ 100g
 人参 120g
 にら 50g
 サラダ油 大さじ 2
 かつおだし汁 2 カップ
 醤油 大さじ 2

★お好みですりおろし生にんにく



● 作り方

- 1 モーイは水に浸し、4～5回水を交換しながら砂や貝殻などの異物を取り、きれいに洗っておく。
- 2 その他の材料は粗めのみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、人参を先に炒める。
- 4 人参に火が通ったら、その他の材料とだし汁を入れ、焦がさないように混ぜながら煮詰める。
- 5 全体がドロっと煮とけたら醤油で調味し、容器に流し冷やす。

4月

(平成 30 年)

ニガナチャーハン

材料 (できあがり量 / 4 人分)

固めのごはん 600g
 ベーコン 100g
 人参 80g
 スイートコーン 80g
 ニガナ 80g
 ごま油 大さじ 1
 白ごま 大さじ 1.5
 塩 小さじ 1
 中華だし 小さじ 1
 粗挽き黒こしょう 少々



● 作り方

- 1 ニガナは細い千切りにし、水にさらし3～4回もみ洗いし、水気をきっておく。(ペーパータオルを使う)
- 2 ベーコンは1 cm 幅に切る。人参は5mm 角にする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ベーコン、人参を炒める。人参に火が通ったらコーン、ご飯を炒める。
- 4 ご飯がパラパラになったら、中華だし、塩・こしょうで調味し、ゴマとニガナを混ぜ仕上げる。

4月

(平成31年)

さやいんげんの佃煮風

材料 (できあがり量／4人分)

さやいんげん・・・300g
しょうが・・・30g
花かつお・・・20g
水・・・100cc
醤油・・・大さじ3
みりん・・・大さじ1
黒糖・・・50g

★好みて鷹の爪やごま油を使う。



●作り方

- 1 さやいんげんは5cmに切る。
- 2 鍋にさやいんげん和水を入れひと煮立ちさせる。
- 3 煮立ったらみりん、黒糖、醤油を入れ水分がなくなるまで炒り煮する。
- 4 水分が飛んだら花かつおを入れ仕上げる。

4月

(令和2年)

島らっきょうのオイスター炒め

材料 (できあがり量／4人分)

豚こま肉・・・200g
島らっきょう・・・250g
パプリカ(赤)・・・100g
スナップエンドウ・・・80g
(ピーマン、さやいんげん等でも)
ごま油・・・大さじ1
オイスターソース・・・大さじ2～3
□ 片栗粉・・・大さじ1
□ 水・・・大さじ2



●作り方

- 1 豚こま肉、らっきょう、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、スナップエンドウを先に炒める。
- 3 次に豚こま肉とパプリカを炒め、その後らっきょうを入れる。
- 4 全体に火が通ったらオイスターソースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる。
(炒めすぎないこと)

5月

(平成 29 年)

ゴーヤーの常備菜

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ゴーヤー・・・・・・・・・・400g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
醤油・・・・・・・・・・大さじ2
花かつお・・・・・・・・・・20g



● 作り方

- 1 ゴーヤーは縦2つ割りにし、スプーン等を使い中綿をとり3～5mm 厚さに切り、熱湯で軽く湯がく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ゴーヤー、砂糖を入れ炒める。
- 3 砂糖が溶けたら醤油を入れ、汁気がなくなるまで炒め、火を止める。
- 4 花かつおを混ぜて仕上げる。冷蔵庫で3～4日保存可能。

5月

(平成 30 年)

シブイ(冬瓜)のさっぱり中華炒め

材料 (できあがり量 / 4 人分)

シブイ(冬瓜)・・・・・・・・500g
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
中華だし・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・各小さじ1
薄口醤油・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・小さじ3
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1



● 作り方

- 1 シブイは皮をむき3mm 厚さの短冊に切る。
- 2 人参、生しいたけは千切り、長ネギは5mm 幅の斜め切り。
- 3 カニかまは3cm 長さに切りほぐしておく。
- 4 油を熱し人参、シブイを炒め、半煮えになったら長ネギ、しいたけ、カニかまを加え更に炒める。
- 5 全体がしんなりしたら、わけぎを入れ調味料を加えて馴染ませ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 6 仕上げにごま油をかける。

5月

(令和元年)

オクラとろろの海鮮丼

材料 (できあがり量 / 4人分)

オクラ・・・・・・・・・・8～10本
 アボカド・・・・・・・・・・1/2個
 マグロ刺身・・・・・・・・・・150g
 白身の刺身・・・・・・・・・・150g
 かに棒・・・・・・・・・・4本
 厚焼き卵・・・・・・・・・・60g
 きざみのり・・・・・・・・・・適宜
 ご飯又はすし飯・・・・・・・・600g
 好みてわさび醤油・・・・・・・・適宜

調味料
 〔めんつゆ(3倍)・・・・大さじ1～2
 カツオだし・・・・大さじ4～5
 みりん・・・・・・・・大さじ2〕



●作り方

- 1 オクラは塩もみし、熱湯で2分湯がいて冷ます。
- 2 1を1cmカットし調味料を入れミキサーにかけ、とろろ状にする。
- 3 どんぶりにご飯(すし飯)を入れ刻みのりを散らし、具材をのせる。
- 4 とろろ状のオクラを流し、わさび醤油をかけていただく。

★とろろは冷凍保存ができ、自然解凍で食べれる。

★幼児や高齢者にも喜ばれる。

5月

(令和2年)

シブイ(冬瓜)のすり流し汁

材料 (できあがり量 / 4人分)

シブイ・・・・・・・・・・300g
 かつおだし汁・・・・4カップ
 料理酒・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・小さじ1
 〔片栗粉・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・大さじ2
 卵・・・・・・・・2個
 青ネギ・・・・・・・・3本分〕



●作り方

- 1 シブイは皮と中綿を取り除き、すりおろしておく。(水切りはしない)
- 2 だし汁にすりおろしたシブイを入れ、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、溶き卵を流し入れる。
- 4 仕上げに小口切りにした青ネギを散らす。

6月

(平成 29 年)

パパイヤと鶏手羽の煮物

材料 (できあがり量 / 4 人分)

乾燥モーイ	100g	
青パパイヤ	750g	
人参	125g	
鶏手羽元	10 本	
干しいたけ	小 10 個	
オクラ	5 本	
A	水	2.5 カップ
	パインジュース	1.2 カップ
	醤油	100cc
	みりん	100cc



作り方

- 1 パパイアは皮と種を取り除き、食べやすい大きさ (1.5cm × 2cm) に切る。
乾燥モーイはきれいに洗い砂や貝殻などの異物を取りのぞきふやかしておく。
- 2 人参は乱切り、しいたけは水に戻し石づきをとる。
- 3 オクラは 2 分程湯がいて 2 等分する。
- 4 深めの鍋に A の調味料とオクラ以外の全部の材料を入れ落しふたをして 30 分程中火で煮る。
- 5 少し強火にし、煮汁が 1/3 位になるまで煮る。(10 分ほど)
- 6 器に盛り付け、オクラを添える。

6月

(平成 30 年)

パパイヤと夏野菜の佃煮

材料 (できあがり量 / 4 人分)

パパイヤ	80g	サラダ油	大さじ 2
ゴーヤ	60g	三温糖	40g
シブイ	60g	酢	80cc
かぼちゃ	40g	みりん	50cc
ピーマン	40g	醤油	50cc
赤ピーマン	40g	花カツオ	10g
しょうが	20g	白ごま	大さじ 2
ちりめん	20g	★好みで鷹の爪	
きくらげ	2 枚		



作り方

- 1 パパイヤは皮と種を取り千切りにする。(水にさらしておく。)
- 2 シブイ、かぼちゃは中綿を取り除き皮ごと千切りにする。赤ピーマン、ピーマン、ゴーヤは種を取り千切りにする。
- 3 きくらげは水に戻し千切りにし、しょうがは皮ごと千切りにする。
- 4 サラダ油を熱した鍋にしょうがを入れ、香りがでたらパパイヤ、シブイ、きくらげ、かぼちゃを炒め、半煮えになったらゴーヤ、ピーマン、赤ピーマン、ちりめん、調味料を入れ汁気がなくなるまで強火で更に炒める。
- 5 汁気がなくなったら白ごまと花カツオを混ぜ仕上げる。

6月

(令和元年)

シブイ(冬瓜)のひんやりジュレ

材料 (できあがり量 / 4人分)

シブイ・・・・・・・・・・500g
 オクラ・・・・・・・・・・4本
 塩(シブイ、オクラの振り塩)・・・少々
 トマト・・・・・・・・・・1個
 大葉・・・・・・・・・・2枚

【煮汁(ジュレ)】

A 水・・・・・・・・・・3カップ
 みりん・・・・・・・・・・大さじ2
 薄口醤油・・・・・・・・大さじ2
 料理酒・・・・・・・・大さじ2
 チキンスープ顆粒・・・小さじ1
 粉寒天・・・・2g(小袋1/2)



●作り方

- 1 シブイは皮を剥き、3cmの角切りにし、塩を振り半透明になるまで茹でておく。
- 2 オクラはふり塩で板ずりし、1分ほど茹で1cmの輪切りにする。
- 3 トマトは、湯剥きをして4等分にする。
- 4 鍋にAを入れ沸騰したら1を入れ5分煮る。シブイが煮えたら、オクラを入れ、更に1分煮る。
- 5 シブイとオクラを取り出し冷蔵庫で冷ます。煮汁は容器等に入れ冷蔵庫で冷やし固める。(ジュレになる)
- 6 冷めたら器に大葉を敷き、シブイ、オクラ、トマトを盛りジュレをかける。

6月

(令和2年)

モーウイとゴーヤーのリンゴ酢漬け

材料 (できあがり量 / 4人分)

モーウイ・・・・・・・・・・1kg
 ゴーヤー・・・・・・・・・・300g
 ふり塩・・・・・・・・・・大さじ1
 パプリカ(赤)・・・・・・・・1個
 りんご酢・・・・・・・・・・1カップ
 氷砂糖・・・・・・・・・・300g
 塩・・・・・・・・・・大さじ1

★好みて塩昆布・・・10～20g



●作り方

- 1 モーウイ、ゴーヤーは下処理し、2cmの角切りにする。塩を振り1時間ほど置く。
- 2 パプリカは大きめの乱切りにする。
- 3 1時間ほど置いたモーウイ、ゴーヤーは水気を軽くしぼる。
- 4 フリーザーバッグにパプリカ、モーウイ、ゴーヤー、氷砂糖、塩を入れ、りんご酢を流し入れチャックをしっかりとじる。塩を溶かすように容器をふる。

★冷蔵庫に保存する。★氷砂糖は2～3日で溶ける。溶けたら食べ頃。

7月

(平成 29 年)

ナーベラー(へちま)のキーマカレー

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ナーベラー・・・500g
 豚挽き肉・・・250g
 玉ねぎ・・・大 1 個
 赤パプリカ・・・1 個
 黄パプリカ・・・1 個
 にんにく・・・3 かけ
 オリーブ油・・・大さじ 1.5
 好みのカレールウ・・・80g
 中濃ソース・・・大さじ 2
 水・・・2 カップ



● 作り方

- 1 ナーベラーは皮をむき、2cm 角切りにする。にんにく、玉ねぎは粗みじんに切る。パプリカは 1.5cm の色紙切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油半分入れ、にんにく、玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎを透明になるまで炒めたらひき肉を入れる。ひき肉に火が通ったら水、カレールウを入れる。
- 4 別鍋に残りのオリーブ油を熱し、赤・黄パプリカ、ナーベラーを炒め 3 に入れる。
- 5 ひと煮立ちさせ中濃ソースを入れ味を調える。

7月

(平成 30 年)

旬のパイナップルたっぷり酢豚

材料 (できあがり量 / 4 人分)

豚肩ロース・・・300g 片栗粉・・・大さじ 2 卵・・・1/2 個 揚げ油・・・適量 生パイナップル・・・200g 玉ねぎ・・・1 玉 人参・・・1/2 本 ピーマン・・・1 個 生きくらげ・・・5～6 枚 サラダ油・・・大さじ 1	【甘酢あん調味料】 A <table border="0"> <tr> <td>酢・・・大さじ 3</td> </tr> <tr> <td>三温糖・・・大さじ 3</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ・・・大さじ 4</td> </tr> <tr> <td>オイスターソース・・・大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>水・・・120cc</td> </tr> <tr> <td>片栗粉・・・大さじ 1.5</td> </tr> </table>	酢・・・大さじ 3	三温糖・・・大さじ 3	ケチャップ・・・大さじ 4	オイスターソース・・・大さじ 1	水・・・120cc	片栗粉・・・大さじ 1.5
酢・・・大さじ 3							
三温糖・・・大さじ 3							
ケチャップ・・・大さじ 4							
オイスターソース・・・大さじ 1							
水・・・120cc							
片栗粉・・・大さじ 1.5							



● 作り方

- 1 豚肩ロースは 2cm 角切りにし溶き卵をからめ、片栗粉をまぶし揚げておく。
- 2 人参は乱切りにしレンジで加熱しておく。その他の材料は 1.5cm の色紙切りで揃える。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎを炒め、パイナップル、きくらげ、人参、ピーマンの順に炒める。
- 4 A の調味料をあわせ 3 に入れる。仕上げに水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら豚肉を入れて仕上げる。

7月

(令和元年)

青パパイヤのタイ風サラダ

材料 (できあがり量 / 4 人分)

青パパイヤ・・・・・・・・200g
 サヤインゲン・・・・・・・・10 本
 ブチトマト・・・・・・・・6 個
 ピーナッツ・・・・大さじ 2～3
 レタス又はサラダ菜・・・・1 枚
 ナンプラー・・・・・・・・大さじ 3
 干しえび・・・・・・・・大さじ 2
 にんにく・・・・・・・・2 かけ
 レモン汁・・・・・・・・大さじ 4
 三温糖・・・・・・・・大さじ 1～2
 鷹の爪 (千切り)・・・・好みで



● 作り方

- 1 パパイヤは種を取り皮をむく。細めの千切りにする。10 分程水にさらして水気を切っておく。
- 2 サヤインゲンは細めの斜め千切りにしてサッと湯がく。トマトは半分に切る。
- 3 干しエビ、にんにくはみじん切りにする。ピーナッツは粗めに刻む。
- 4 ボウルにナンプラー、レモン汁、三温糖、干しエビ、にんにくを混ぜたれを作り、全部の材料を入れ味を馴染ませる。レタスを敷き盛り付けたらピーナッツ、鷹の爪を散らす。

7月

(令和 2 年)

豚肉と生パインのソテー

材料 (できあがり量 / 4 人分)

豚肩ロース・・・・・・・・250g
 料理酒・・・・・・・・大さじ 2
 塩・コショウ・・・・・・・・少々
 生パイン・・・・・・・・300g
 玉ねぎ・・・・・・・・200g
 パプリカ・・・・・・・・1 個
 ピーマン・・・・・・・・2 個
 エリンギ・・・・・・・・100g
 オリーブ油・・・・・・・・大さじ 1
 追加のオリーブ油・・大さじ 1
 香草ソルト・・・・・・・・小さじ 1
 チキンコンソメ顆粒・・・・少々



● 作り方

- 1 豚肩ロースは、2 cm 角の 4 cm 長さの拍子切りにし、料理酒、塩・こしょうをしておく。
- 2 生パインは、皮をむき 1 cm 厚さのイチウ切りする。
- 3 玉ねぎはくし形に、パプリカ、ピーマン、エリンギは食べやすい大きさの乱切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、豚肩ロースを炒め、全体に焦げ目がついたらパインも炒め取り出しておく。
- 5 4 のフライパンにオリーブ油大さじ 1 を追加し、玉ねぎ、その他の材料を炒める。
- 6 野菜類がしんなりしたら、4 をもどし香草ソルト、コンソメをふり手早く仕上げる。

8月

(平成 29 年)

ウンチェーと豚レバーの中華炒め

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ウンチェー・・・・・・・・500g
豚レバー・・・・・・・・200g
油・・・・・・・・大さじ 2
にんにく・・・・・・・・2～3 かけ
オイスターソース・・大さじ 1.5

【豚レバー下味用調味料】

醤油・・・・・・・・大さじ 2
みりん・・・・・・・・大さじ 2
砂糖・・・・・・・・小さじ 1



● 作り方

- 1 ウンチェーはきれいに洗い葉と茎に分け 4 cm 長さに切る。
- 2 豚レバーは 7 mm 厚さの薄切りにし、下味用の調味料で漬けておく。(★血抜きをすること)
- 3 フライパンに大さじ 1 のサラダ油を熱し、豚レバーを炒め取っておく。
- 4 残りのサラダ油を追加し、にんにく、ウンチェーの茎、葉の順で軽く炒め、炒めたレバーを戻しオイスターソースを入れ、強火で仕上げる。

8月

(平成 30 年)

シブイ(冬瓜)ときゅうりの甘酢漬け

材料 (できあがり量 / 4 人分)

シブイ・・・・・・・・400g
ふり塩・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・1 本
ふり塩・・・・・・・・小さじ 1

【甘酢液】

グラニュー糖・・・・・・・・60g
穀物酢・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・少々



● 作り方

- 1 シブイは皮と中綿を取り除き、20cm の長さに割る。
- 2 ピーラー等を使って薄くスライスし、ふり塩をしておく。
- 3 容器にシブイ、きゅうりをさっと洗い、水気を切って別々の容器に平たく並べ甘酢液をかける。
1 時間ほどで食べられる。
- 4 シブイときゅうりを重ねて巻いたり、好みの具を芯に巻いていただく。

★甘酢漬けは冷蔵庫で常備しておくと便利です。★パプリカ、人参、紅しょうが等を巻いてもよい。★1 週間程保存可能。

8月

(令和元年)

モーウィとヘチマの塩ドレサラダ

材料 (できあがり量 / 4人分)

モーウィ・・・・・・・・・・250g
ふり塩・・・・・・・・・・小さじ1
サラダヘチマ・・・・・・・・200g
ふり塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
薄きり生ハム・・・・・・・・4～5枚
市販の塩ドレ・・・・・・・・大さじ2



●作り方

- 1 モーウィは皮を剥き2つに割り中綿を取り、1cm角5cm長さの拍子切りにし、ふり塩をし冷蔵庫で1時間程冷やす。
- 2 ヘチマは皮を薄めにむき、1cm角5cm長さの拍子切りにし、ふり塩をして冷蔵庫で1時間程冷やす。
- 3 モーウィとヘチマも軽く絞り、塩ドレで和える。器に盛り付け生ハムを添える。

★モーウィ、ヘチマは冷蔵庫で一晩置いても美味しく食べられる。

8月

(令和2年)

浜ほうれん草(ツルナ)の納豆和え

材料 (できあがり量 / 4人分)

浜ほうれん草・・・・・・・・80g
ツナ缶(小)・・・・・・・・1/2缶
もやし・・・・・・・・・・40g
きゅうり・・・・・・・・・・40g
人参・・・・・・・・・・20g
納豆・・・・・・・・・・2パック
麺つゆ(ストレート)・・大さじ1
刻みのり・・・・・・・・・・少々



●作り方

- 1 浜ほうれん草はアクが強いのでたっぷりの熱湯で茹で、流水でさらしながら冷ます。
- 2 人参は細めの千切りにし、軽く茹で、もやしも茹でて冷ます。
- 3 浜ほうれん草、人参、もやしは水気をしぼり、納豆を入れ、めんつゆで和える。
- 4 器に盛り刻みのりを散らす。

★浜ほうれん草以外にツルムラサキや雲南百薬、シビランなども代用できます。

★もやしは水からゆでるといい。

9月

(平成 29 年)

オクラの肉巻き

材料 (できあがり量 / 4 人分)

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



● 作り方

- 1 オクラは塩でこすり洗いをする。しょうがは針しょうがに、長ねぎは白髪ねぎにしておく。
- 2 豚肩ロース薄切り肉を広げ片栗粉をまぶし、オクラと針しょうがを巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2 に焼き目をつける。(巻き目を下にする)
- 4 肉巻きの表面に焼き目がついたら A の調味料を入れて煮る。(蓋をする)
- 5 肉巻きに艶がでたら火を止める。器に盛り付け、白髪ねぎ、トマトを飾る。

9月

(平成 30 年)

ツナとシブイ (冬瓜) のさっぱり味噌煮

材料 (できあがり量 / 4 人分)

シブイ・・・・・・・・・・600g
 かぼちゃ・・・・・・・・・・300g
 ナーベラー・・・・・・・・250g
 ツナ缶・・・・・・・・・・60g
 かつおだし汁・・・・・・2 カップ
 赤味噌 (減塩)・・・・・・60g
 花かつお・・・・・・・・・・1 パック



● 作り方

- 1 シブイは皮と種を取り、3cm の角切りにする。かぼちゃは種を取り 2cm の角切りにする。
ナーベラーは皮をむき 1 cm 厚さの輪きりにする。
- 2 鍋を熱し、ツナ缶とシブイを炒め、だし汁 1/2 を入れ煮る。
- 3 シブイに透明感が出てきたら、かぼちゃとナーベラー、残りのだし汁を入れ、さらに煮る。
材料に火が通ったら味噌で調味する。
- 4 器に盛り、花かつおを散らす。

9月

(令和元年)

ナーベラー (へちま) 丼

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ご飯・・・・・・・・・・400g
 鶏もも正肉・・・・・・・・200g
 ナーベラー・・・・・・・・600g
 人参・・・・・・・・・・50g
 たまねぎ・・・・・・・・120g
 刻みにんにく・・・・・・2 かけ
 サラダ油・・・・・・・・小さじ2
 調味料〔 だし汁・・・・・・・・100cc
 醤油・・・・・・・・大さじ2
 オイスターソース・・大さじ2
 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・大さじ2



● 作り方

- 1 鶏肉は 1.5cm のさいの目に切る。
- 2 ナーベラーは皮を剥き 1.5cm 厚さの半月切りにする。人参、玉ねぎは千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、鶏肉を炒め、2 を加えさらに炒める。
- 4 3 に調味料を加え、具材が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 ご飯に 4 を盛る。 ★めんにかけても美味しいです。

9月

(令和2年)

ウンチェーのナンプラー炒め

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ウンチェー・・・・・・・・500g
 ショルダーベーコン・・60g
 にんにく・・・・・・・・・・3 片
 鷹の爪・・・・・・・・・・少々
 ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
 ナンプラー・・・・・・・・大さじ1



● 作り方

- 1 ウンチェーは葉と細い茎の部分を摘み粗めに切る。ショルダーベーコンは拍子切りにする。にんにくは粗めに刻む。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ベーコン、にんにく、鷹の爪を炒める。
- 3 ベーコンの脂がにじんできたならウンチェーを入れ強火で一気に炒める。
- 4 ナンプラーで調味する。

10月

(平成 29 年)

さんまのシークワサー煮

材料 (できあがり量 / 4 人分)

さんま・・・・・・・・・・2 本
細切り昆布・・・・・・・・10g

【煮汁の調味料】

かつおだし汁・・・・・・・・100cc
シークワサー汁・・・・大さじ 3
三温糖・・・・・・・・・・大さじ 2
日本酒・・・・・・・・・・大さじ 1/2
醤油・・・・・・・・・・大さじ 1
みりん・・・・・・・・・・大さじ 1



● 作り方

- 1 さんまは頭を落とし内臓を取って、2 等分する。
- 2 鍋に調味料を入れ煮汁をつくり一煮立ちさせる。
- 3 2 に、さんまを置きその上に乾燥した細切り昆布のをせ、落し蓋をして煮汁がなくなるまで中火で煮る。

10月

(平成 30 年)

うりずん豆の中華炒め

材料 (できあがり量 / 4 人分)

うりずん豆・・・・・・・・120g (18 本)
焼き豚・・・・・・・・・・40g
生しいたけ・・・・・・・・4 枚
赤ピーマン・・・・・・・・1/2 個
にんにく・・・・・・・・・・2 かけ
しょうが・・・・・・・・・・20g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
オイスターソース・・大さじ 1/2



● 作り方

- 1 うりずん豆はへたを取り 2～3 等分に切る。焼き豚は 2cm 幅に切る。生しいたけはイチヨウ切り、赤ピーマンは 2cm の色紙切りにする。にんにく、しょうがは細かい千切りにする。
- 2 ごま油で、にんにく、しょうがを炒め、香りがしたら焼き豚を炒める。
- 3 その他の材料を全部いれて一気に炒める。
- 4 野菜に火が通ったらオイスターソースで仕上げる。

★焼き豚の代わりにベーコンを使用してもよい。

10月

(令和元年)

ニガナの胡麻和え

材料 (できあがり量 / 4人分)

ニガナ (葉) 200g
にんにく 2片
白すりゴマ 大さじ6
ゴマ油 大さじ2
めんつゆ4倍 大さじ2
みりん 大さじ1



● 作り方

- 1 ニガナは洗って葉の部分を千切りにし、2～3回もみ洗いし、あく抜きをする。(水気は取る。)
- 2 にんにくは刻んでおく。
- 3 フライパンにゴマ油を熱し、にんにく、ニガナを炒める。しんなりしたら、めんつゆ、みりんを入れ強火で仕上げる。
- 4 すりゴマをまぶす。

10月

(令和2年)

クワンソウの豚汁風

材料 (できあがり量 / 4人分)

クワン草 (茎) 100g
茹豚肩ロース肉 . . . 100g
干しいたけ 3枚
人参 40g
じゃが芋 80g
切りこんにゃく 80g
かつおだし汁 . . . 3～4カップ
赤味噌 40～50g



● 作り方

- 1 クワン草は3cm長さに切る。しいたけは水に戻し、千切りにする。豚肩ロースは短冊に切る。人参は短冊切り、じゃが芋は拍子切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れしいたけ、豚肉、人参、じゃが芋を入れて煮る。
- 3 材料が八分位煮えたらクワン草と切りこんにゃくを入れる。ひと煮立ちしたら味噌を入れる。

11月

(平成 29 年)

里芋の肉巻きポン酢かけ

材料 (できあがり量 / 4 人分)

里芋・・・・・・・・・・4～5個
 (長めのものが使いやすい)
 豚肩ロース薄きり・・・・12枚
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
 塩・こしょう・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・小さじ2
 大根おろし・・・・・・・・大さじ4
 ポン酢・・・・・・・・・・大さじ4
 青ねぎ・・・・・・・・・・2～3本



● 作り方

- 1 里芋は蒸して皮を剥く。大きさにより2等分、又は4等分する(肉の幅に合わせて切る)
- 2 豚肉を広げ塩、こしょうをし、全体に片栗粉をまぶし里芋を芯にしてしっかり巻く
(肉巻きを作る要領で)
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2の巻き目を下にして中火で焼く。
(全体に焦げ目をつけ肉にしっかり火を通す。)
- 4 肉に火が通ったら皿に盛り付け、大根おろし、小口切りした青ねぎを散らし、ポン酢でいただく。

11月

(平成 30 年)

ミスナバーロール

材料 (できあがり量 / 4 人分)

ミスナバー・・・・・・・・大8枚
 牛豚合挽肉・・・・・・・・150g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・200g
 サラダ油・・・・・・・・・・少々
 A { 塩・こしょう・・少々
 パン粉・・・・大さじ5
 ナツメッグ・・少々
 B { 水・・・・・・・・3カップ
 チキンコンソメ・・2個
 塩・こしょう・・適量



● 作り方

- 1 ミスナバーは葉の部分軽く茹でておく。
- 2 玉ねぎは粗みじん切りにし、サラダ油を塗ったフライパンで炒め冷ましておく。
- 3 2に、合挽肉、Aの調味料を入れてこねる。
- 4 3を8等分し、肉団子をつくりミスナバーでしっかり包む。
- 5 鍋にBの調味料と4を並べ、落し蓋をし中火で20分程煮る。

11月

(令和元年)

カンダバーのボロボロジュシー

材料 (できあがり量 / 4人分)

米・・・・・・・・160g (1カップ)
 カンダバー(葉)・・・・300g
 豚三枚肉・・・・・・・・100g
 人参・・・・・・・・100g
 さつま芋・・・・・・・・200g
 かつおダシ汁・・・・5カップ
 水・・・・・・・・5カップ
 昆布粉末だし・・・・小袋1
 味噌・・・・・・・・大さじ1～2



●作り方

- 1 カンダバーは葉の部分のみを摘み洗う。最後に水の中であく抜きをしながら揉みこむ。
- 2 豚三枚肉は茹で、7mm 角の拍子切りにする。
- 3 人参は小さめの千切り、芋は1～2cm のさいの目に切る。
- 4 鍋にカンダバー、米、水、豚三枚肉、人参、芋を入れ強火で煮込む。
- 5 カンダバーがとろけるようになったら、だし汁を入れさらに煮込む。
- 6 全体的にとろみがでたら昆布粉末だしと味噌で味を調える。

11月

(令和2年)

カンダバーの梅肉和え

材料 (できあがり量 / 4人分)

カンダバー・・・・・・・・200g
 はちみつ漬け梅・・・・5～7粒
 乾燥しらす干し・・・・30g
 白ゴマ(煎ったもの)・・適量
 塩・・・・・・・・適量



●作り方

- 1 カンダバーの葉と茎を取り、茎はうす皮を手でむき(水の中でやるとよい)、きれいに洗う。
- 2 鍋に水と塩を入れ、沸騰したら1を入れ3～5分茹でる。茹でたカンダバーを冷水にとり、軽くしぼりざく切りしておく。
- 3 梅(5-7粒)は、種を取り除きつぶしておく。2の刻んだカンダバーと梅肉を混ぜ合わせ、人数分に分けておく。
- 4 乾燥しらすと白ゴマはフライパンで軽く煎る。
- 5 3に4をのせ盛り付ける。

★梅肉の代用で市販の山海ぶし、ゴマダレ・マヨネーズでもためしてください。

12月

(平成 29 年)

にんにく葉の豚玉丼

材料 (できあがり量 / 4 人分)

豚こま切れ肉・・・160g
 醤油・・・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
 中華だし・・・小さじ 1
 マヨネーズ・・・大さじ 1/2
 温泉卵・・・4 個
 ご飯・・・600g



● 作り方

- 1 豚肉は、醤油・みりん で下味をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油でこんがり炒め取り出しておく。
- 2 にんにく葉、長ネギは細切り、人参は千切りにする。
- 3 1 の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 お碗にご飯、3 を盛り付け、温泉卵をのせる。★温泉卵は市販のものでもよい

★温泉卵の作り方 (卵 4 個分) 鍋でお湯 1ℓ を沸かし、沸騰したら火を止めコンロから下ろし、200ml の水を入れ、卵を静かに入れフタをし、10 分程おくと出来上がり。

12月

(平成 30 年)

ムジ入り冬至ジューシー

材料 (できあがり量 / 4 人分)

米・・・400g (約 3 合)
 豚三枚肉・・・150g
 干しいたけ・・・4 枚
 人参・・・50g
 茹芋茎 (ムジ)・・・50g
 田芋・・・100g
 サラダ油・・・大さじ 2
 かつお・豚だし・・・3 カップ
 醤油・・・大さじ 2
 塩・・・小さじ 1.5



● 作り方

- 1 米は 30 分程前に洗って水を切っておく。
- 2 豚三枚肉は塊のまま茹で、拍子切りにする。
- 3 しいたけは水に戻し 1cm の色紙切りにする。
- 4 人参はイチョウ切り、田芋は 2cm さいの目、芋茎 (ムジ) は 3cm 長さに切る。
- 5 炊飯器の釜に 1 を入れ 3 合の水を入れた後に全部の材料を入れ均等になるように混ぜ合わせ炊き上げる。

芋茎のあく抜きの仕方

- ★ゴム手袋着用。
- ★鮮度のよいのを選ぶ。
- ★根の部分から上に向け薄皮をはぐ。
- ★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。

12月

(令和元年)

紅芋サラダ

材料 (できあがり量 / 4人分)

紅 芋・・・・・・・・・・200g
 きゅうり・・・・・・・・・・100g
 レタス・・・・・・・・・・50g
 トマト・・・・・・・・・・75g
 玉ネギ・・・・・・・・・・35g
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 マヨネーズ・・・・・・・・・・50g
 穀物酢・・・・・・・・・・小さじ1
 揚げ油・・・・・・・・・・適量



● 作り方

- 1 紅芋は皮を剥き、1 cm のさいの目に切り、水にさらす。水気を取り油で揚げておく。きゅうりは塩で板ずりをし、1 cm のさいの目に切る。レタスは洗って小さめにちぎり、水気を切っておく。トマトは1 cm のさいの目に切る。玉ねぎは細めの千切りにし、氷水に浸し、軽く絞り水気を取る。
- 2 材料を混ぜ、マヨネーズ、酢、塩、こしょうで和える。

12月

(令和2年)

田芋だんごの吸い物

材料 (できあがり量 / 4人分)

茹で田芋・・・・・・・・・・400g	人参・・・・・・・・・・飾り用
鶏ひき肉・・・・・・・・・・50g	大根・・・・・・・・・・飾り用
豚ひき肉・・・・・・・・・・50g	三つ葉・・・・・・・・・・少量
干しいたけ・・大2枚	【すまし汁】
油・・・・・・・・・・少々	水・・・・・・・・・・600ml
白味噌・・・・・・・・・・小さじ2	水(しいたけの戻し汁)・・70cc
三温糖・・・・・・・・・・小さじ1	出し昆布・・・・・・・・・・6g
白玉粉・・・・・・・・・・50g	かつお節・・・・・・・・・・6g
	醤油・・・・・・・・・・小さじ1
	塩・・・・・・・・・・小さじ1/2



● 作り方

- 1 干しいたけは水に戻しみじん切りにする。飾り用の人参、大根は花形に切って茹でておく。
- 2 フライパンに油をなじませ、鶏ひき肉、豚ひき肉、しいたけを炒める。白味噌と三温糖を入れさらに炒め肉そぼろをつくる。(粗熱を取っておく)
- 3 田芋は皮をむきつぶす。(おろし金等ですりおろしつぶす方法もある。)
- 4 ボウルに2と3を混ぜ合わせ、白玉粉、水を入れ団子生地を作る。12等分にして丸め、沸騰した湯の中で茹で取りだしておく。
- 5 すまし汁を作っておく。
- 6 器にだんご、飾り用の野菜を添え、温めた汁を注ぐ。



Wakamekai Recipe

わかめ会 活動の中からの レシピ

パインのアップサイドダウンケーキ

材料 (できあがり量 / 4 人分)

パイン缶・・・3 枚(90g)
 バター・・・小さじ 1/2
 砂糖・・・10g
 牛乳・・・90ml
 卵・・・1/2 個
 ホットケーキミックス・・・100g
 スkimミルク・・・10g
 溶かしバター・・・10g
 A { プレーンヨーグルト・・・100g
 砂糖・・・小さじ 1
 ドラゴンフルーツ果汁・・・30ml



● 作り方

- 1 パイナップルは水気を切り、1 枚はそのまま、2 枚は半分に切る
- 2 20cm のフライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。
- 3 ボールに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加え、粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加える。
- 4 2 のフライパンに 3 の生地を流し入れて蓋をし、強火で 1 分、弱火にして 5 分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して火を通す。
- 5 切り分けて器に盛り付け、A を混ぜソースをつくり添える。

ころころサラダ

材料 (できあがり量 / 4 人分)

さつまいも・・・60g
 紅いも・・・60g
 人参・・・50g
 きゅうり・・・50g
 プロセスチーズ・・・20g
 A { 塩こしょう・・・少量
 酢・・・小さじ 1
 B { マヨネーズ・・・大さじ 2
 レモン汁・・・小さじ 1



● 作り方

- 1 さつまいも、紅いもは皮ごと 1cm 角に切り、水にさらす。人参は皮をむき、きゅうり、チーズはそれぞれ 1cm 角に切る。
- 2 さつまいも、紅いも、人参は茹で、水気を切った後、A で下味をつける。
- 3 2 にきゅうり、チーズを加え B で混ぜ合わせる。

もずく酸辣湯スープ

材料（できあがり量／4人分）

味付もずく・・・2P(140g)
エリンギ・・・30g
絹ごし豆腐・・・60g
生しいたけ・・・1枚
いんげん・・・4本

A 鶏がらスープの素・小さじ 1/3
水・・・250ml

白こしょう・・・小さじ 1/4
ラー油・・・小さじ 1/4



● 作り方

- 1 エリンギは細切り、いんげんは斜め切りにする。豆腐も5mm幅の細切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 2 鍋にAとエリンギ、しいたけ、いんげんを加えて火にかけ、沸騰してきたら中火にして1、2分煮る。
- 3 2に味付もずくと豆腐を加え、再び煮立ってきたら火を止め、白こしょうを加えて器に盛り、ラー油をまわしかける。

カラムシ葉(野草)の包み揚げ

材料（できあがり量／4人分）

カラムシの葉・・・12枚 <香り塩>
豆腐・・・80g 塩・・・適量
玉ねぎ・・・1/2 山椒、ゆず、七味等
麩・・・1/2 適量
しょうが・・・少々

A 豚ひき肉・・・80g
卵・・・1/2
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々

揚げ油・・・適量



● 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、麩と生姜はすりおろし、豆腐は水分を切っておく。
- 2 1とAの材料をすべてボールに入れて、よく混ぜ、12等分にする。
- 3 カラムシの葉の裏側（白い方）を内側にして、2を包む。
- 4 揚げ油 170℃くらいに熱し、きつね色になるまで揚げる。
- 5 香り塩の材料を混ぜ合わせ小皿に盛る
- 6 4をお皿に盛り、お好みで5をつけていただく。



Wakamekai Recipe

わかめ会開発 レシピ

ゴーヤーとカボチャの2色クレープ

材料（できあがり量／4～5人分）

【ゴーヤークレープ】

ゴーヤー（中綿無し）・・・80g
牛乳（又は豆乳）・・・160cc
卵 M サイズ・・・1個
小麦粉・・・20g
片栗粉・・・30g
上白糖・・・大さじ1

【カボチャクレープ】

カボチャ粉・・・大さじ2
牛乳（または豆乳）・・・210cc
卵 M サイズ・・・1個
小麦粉・・・20g
片栗粉・・・30g
上白糖・・・大さじ1
塩・・・少々



● 作り方

- 1 りーヤーは1cmのさいの目に切る。
- 2 牛乳の半分でゴーヤーをミキサーにかける。網でこしゴーヤー汁を作る。
- 3 2に残りの牛乳、卵、砂糖、ふるった小麦粉、片栗粉を入れきれいに混ぜておく。
- 4 カボチャ粉は牛乳を少しずつ足しながらよく混ぜその他の材料も混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油を薄く塗り 3・4 の生地を薄く延ばし焼く（弱火で）

★好みの果物を巻いていただく。
野菜や肉を巻くときは生地の
甘味を抑え好みのタレや
ドレッシングなどで頂く。

タンカンの皮とひじきのつくだ煮

材料（できあがり量／4人分）

タンカンの皮・・・300g
砂糖・・・100g
生ひじき・・・150g
干しえび・・・大さじ3
炒り白ごま・・・大さじ1
調味料
┌ 醤油・・・大さじ3
├ みりん・・・大さじ3
└ 料理酒・・・大さじ3
サラダ油・・・大さじ2



● 作り方

- 1 タンカンの皮はきれいに洗い千切りにし、砂糖をまぶし5分ほど置いておく。
ひじきは洗って水気を切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱しタンカンの皮を入れて弱火で炒める。
- 3 タンカンの皮がしんなりしてきたらひじき、調味料を入れさらに炒める。
- 4 煮汁がなくなったら干しえび、白ごまをいれ一気に絡める。

おからチップス

材料 (5cm × 5cm の大きさが 120 枚分)

生おから・・・・・・・・150g
薄力粉・・・・・・・・150g
青海苔・・・・・・・・大さじ 2
砂糖・・・・・・・・大さじ 1
塩・・・・・・・・小さじ 1
サラダ油・・・・・・・・大さじ 2



● 作り方

- 1 材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせる。
※この時、生地がまとまりにくければ少量のお水をプラス。
- 2 生地を 1mm ～ 2mm 程度に薄くのばし、好きな型（星型など）にカットして天板に並べる。
- 3 190℃に予熱したオーブンで焼き、薄く焦げ目がついたら出来上がり（トースターでも可）。

モロヘイヤのふりかけ

材料 (作りやすい分量)

モロヘイヤ・・・・・・・・50g
かつお削り節・・・・・・・・3g
炒り白ごま・・・・・・・・大さじ 1
ちりめんじゃこ・・・・・大さじ 3
塩・・・・・・・・適量



● 作り方

- 1 モロヘイヤは洗って水気をしっかり切る。
- 2 1 を電子レンジ（600W）で 1 分 30 秒ほど加熱し、取り出して上下混ぜる。これを 2 ～ 3 回くりかえす。
- 3 水分が取れたら他の材料を全部混ぜ電子レンジ（600W）で 30 秒ほど加熱し、手ですりつぶし仕上げる。

ニガナのパンケーキ

材料（できあがり量／4人分）

ホットケーキミックス粉・・・200g
 ベーキングパウダー・・・小さじ1
 ニガナの葉の部分・・・100g
 サラダ油・・・・・・・・・・適量

A { 卵・・・・・・・・・・1個
 牛乳・・・・・・・・・・50cc
 上白糖・・・・・・・・・・30g
 オリーブ油・・・・・・大さじ2
 パルメザンチーズ・・・・大さじ2



●作り方

- 1 ニガナは粗めに刻み水の中でもみ洗いをしあく抜きをする。
- 2 1をたっぷりの湯で湯がき、流水に冷まし水気を切っておく。
- 3 ミキサーにAの材料と2を入れ攪拌する（1～2分ほど）
- 4 ボウルにケーキミックス粉、ベーキングパウダー、3を入れダマがないように混ぜ合わせる。
- 5 サラダ油を薄く塗ったフライパンに生地を流し弱火で20分程焼く。

★クッキングシートを使用するとよい。

屋部大根のステーキ

材料（できあがり量／4人分）

大根・・・・・・・・・・400g
 米のとぎ汁・・・・・・・・適量
 昆布だし・・・・・・・・1カップ
 かつおだし・・・・・・2カップ
 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
 バター・・・・・・・・大さじ1

A { ステーキソース・・・・大さじ2
 和からし・・・・・・・・少々 } 混ぜる

★飾り野菜を添えるといい。



●作り方

- 1 大根は1.5cm厚さの輪切りか半月切りにし、米のとぎ汁で茹でアク抜きをする。
 （レンジでは、耐熱容器にとぎ汁を入れ500Wで10分）
- 2 鍋にだし汁と、1の大根をいれ透明になるまで煮て、取り出し水気を切っておく。
- 3 フライパンにバターを溶かし、小麦粉をはたいた大根を弱火で両面焼く。
 大根に焦げ目がついたら、Aを入れさっと両面を焼き、取り出す。



local food

郷土料理

カチューユ

材料（できあがり量／1人分）

削りかつお節・・・・・・・・6g
味噌・・・・・・・・小さじ1
熱湯・・・・・・・・カップ1



●作り方

- 1 お椀に削りかつお節と味噌を入れる。
- 2 1に熱湯を注ぎふたをして1・2分おき、かきまぜて仕上げる。
ねぎの小口切り等を好みで入れてもよい。

チムシンジ

材料（できあがり量／4人分）

豚レバー・・・・・・・・160g
豚肉肩ロース・・・・・・・・140g
玉ねぎ・・・・・・・・100g
じゃが芋・・・・・・・・70g
人参・・・・・・・・60g
かつおだし汁・・・・5カップ
醤油・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・少々
ニラ・・・・・・・・適宜



●作り方

- 1 レバーは臭みを取るためにそぎ切りにし、牛乳に浸けておく、しばらくしてレバーを湯洗いする。
- 2 豚肉もそぎ切りにする。
- 3 玉ねぎ、人参、じゃが芋は全部一口大に切る。
- 4 鍋にかつおだし汁を入れ豚肉、レバー、野菜類を入れて煮る。沸騰したらアクを取る。
- 5 弱火にし、肉がやわらかくなるまで火を調整しながらこまめにアクを取る。
- 6 塩、醤油で味を調え、ニラを入れて仕上げる。

千切りイリチー

材料（できあがり量／2人分）

切り干し大根・・・40g
 きざみこんぶ・・・30g
 しいたけ・・・(2～3枚)30g
 切りこんにゃく・・・130g
 三枚肉（茹でておく）・・・120g
 油・・・大さじ1
 だし汁・・・150cc
 しいたけ汁・・・100cc

A { 砂糖・・・小さじ2
 醤油・・・小さじ2
 みりん・・・大さじ1
 塩・・・少々



● 作り方

- 1 切り干し大根は10分程水に戻して、15分程茹でて、ザルに上げ水気を切る。昆布としいたけは水に戻しておく。
- 2 三枚肉と戻したしいたけは、切り干し大根に揃えて切る。
- 3 フライパンに油大さじ1を入れて、2と昆布を中火で炒める。
- 4 だし汁、しいたけの戻し汁を入れ、3とこんにゃくとAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。

味噌ラフテー

材料（できあがり量／4人分）

三枚肉・・・500g
 かつおだし汁・・・4カップ
 白味噌（甘い方）・・・200g
 黒糖・・・60g
 泡盛・・・1/2カップ



● 作り方

- 1 鍋にたっぷり水を入れ、三枚肉を丸ごと茹でる。（20分程）
- 2 4～5cmの角切りにする。
- 3 鍋にだし汁、白味噌、黒糖、泡盛を入れて温め、三枚肉を入れる。
- 4 最初は強火にし、煮立ったら弱火にする。竹串を刺して硬さを確認しながら煮汁がなくなるまで煮込む。
 ★好みでしょうがを入れてもよい。

フシカブ煮付け

材料（できあがり量／4人分）

フシカブ(市販)・・・400g
 かつおだし汁・・・200cc
 肉だし汁・・・100cc
 醤油・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ2
 黒糖・・・大さじ1
 油・・・大さじ1

※肉だし汁を加えることによって旨みが出る。



● 作り方

- 1 湯がかれたフシカブをきれいに洗って5cmの長さに切る。
- 2 鍋にだし汁、調味料を入れ沸騰したらフシカブを入れる。落とし蓋をして途中で弱火にし煮込む。
- 3 竹串で軟らかさを確認し、煮汁が少なくなるまで煮込んだら出来上がり。

ウムニー

材料（できあがり量／4人分）

紅芋・・・250g
 砂糖・・・10g
 もち粉・・・大さじ1
 水（もち粉用）・・・大さじ3



● 作り方

- 1 紅芋の皮をむいてきれいに洗い、適当な大きさに切り水にさらす。
- 2 鍋に紅芋が浸るくらいの水を入れ中火で煮る。
- 3 芋が煮えたら砂糖と水で溶いたもち粉を入れてつぶす。
- 4 なめらかになると、容器にラップを敷き3を移す。粗熱をとって容器から取り出し、適当な大きさに切って器に盛り付ける。

サーターアンダギー

材料（できあがり量／4人分）

小麦粉・・・・・・・・・・350g
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 卵・・・・・・・・・・3個
 黒砂糖・・・・・・・・・・150g
 三温糖・・・・・・・・・・80g
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 揚げ油・・・・・・・・・・500g



●作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。
- 2 ボールに卵と黒砂糖、三温糖を入れて、混ぜ合わせる。
- 3 2にサラダ油を加え、1の小麦粉を入れ、木しゃもじで混ぜる。
- 4 3の生地をラップをかぶせ冷蔵庫で30分ねかせる。
- 5 揚げ油を150℃～160℃に熱して、4の生地をスプーンで取って、サラダ油をぬった手に移し、直径3cmの団子状に丸めて、揚げ油の中に入れる。
- 6 上に浮き上がってきたら自然に回転し、ぽっかりと割れ目ができる。箸で返ししながら色よく揚げる。
- 7 中心に熱が通ったかどうか竹串で刺してみて、べとつきが無ければ出来上がり。

ゴーヤーチャンプルー

材料（できあがり量／4人分）

ゴーヤー・・・・・・・・・・400g
 豚三枚肉・・・・・・・・・・100g
 もめん豆腐・・・・・・・・・・400g
 卵・・・・・・・・・・2個
 カステラカマボコ・・・・・・70g
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ3
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・適量



●作り方

- 1 豚三枚肉は丸ごと茹で、短ざく切りにする。
- 2 ゴーヤーは縦2つ割にして、中の種を除いて薄切りにし、塩をふり、しばらくおいて水気を切る。
- 3 豆腐は水気を切っておく。
- 4 鍋に油を熱し3の豆腐を焦げ目がつくまで焼いて塩をふり入れ、皿に取り出す。
- 5 鍋に油を熱し1の豚肉を入れゴーヤーを炒めて4の豆腐と短ざくに切ったカステラカマボコを入れ、塩味をつけた卵でとじる。最後に醤油で味を調える。

てびち汁

材料（できあがり量／4人分）

豚足 6cm ぶつ切り・・・8 個
 昆布・・・1 枚
 大根・・・400g
 水（昆布戻し汁も含める）・・・13 カップ
 塩・・・小さじ 1 と 1/2
 醤油・・・小さじ 1
 かつおだし・・・適宜
 ヒハチ（香辛料）・・・適宜



● 作り方

- 1 豚足（市販の下処理されたもの）を沸騰した湯に入れ表面の色が白くなるまで茹で、アクと脂を落とす。
- 2 昆布は水でもどし、洗い、結び昆布をつくっておく（もどし汁はとっておく）、大根は大きく切っておく。
- 3 鍋に分量の水と豚足を入れて強火にかけ煮立ったら弱火にし、2 時間くらい煮込んだら結び昆布と大根、塩、醤油を入れてさらに 1 時間くらい弱火で煮る。
- 4 豚足がとろけるように煮えたら、汁が 6 カップくらいになるようにかつおだしを足す。
- 5 4 の味は吸い物の味よりやや濃いめに整えて仕上げる。
- 6 大きめの器に 5 を盛り、好みの香辛料を入れる。

イカスミ汁

材料（できあがり量／4人分）

アオリイカ 1 杯・・・500g
 茹豚肉（赤身）・・・200g
 ニガナ・・・100g
 かつおだし・・・6 カップ
 塩・・・小さじ 1



● 作り方

- 1 イカは胴と足の間から指を入れて足のつけ根をはずし、墨袋をつぶさないように胴から内臓と足をはずしてさらに軟骨をぬきとる。
- 2 胴とエンペラの間に指を入れエンペラをはずし、足のイボイボを刃先でこそぎとる。きれいに洗って 5cm くらいの短冊切りにする。足は同じ長さに切っておく。
- 3 豚肉は短冊に薄く切り、2cm から 3cm の長さに切る。
- 4 鍋に、ニガナ、イカ、豚肉を重ね入れ、かつおだしを加え強火にかける。煮立ったら弱火にしてアクをとりながら 20 分程煮てイカの墨と塩を入れて仕上げる。

中味汁

材料（できあがり量／4人分）

中身（下処理されたもの）・・・250g
茹豚ロース・・・・・・・・・・100g
切りコンニャク・・・・・・・・80g
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ2
干しいたけ・・・・・・・・・・2枚
豚だし、かつおだし・・・5カップ
塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/4
醤油・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが・・・・・・・・・・20g



●作り方

- 1 中身を小麦粉でもみ洗いし、水で洗い流す。たっぷりの水にしょうがの薄切りを入れ、やわらかくなるまで煮る。※ゆで汁の濁りがとれたらしょうがを取り出してもよい。
- 2 中身が切られていないものは、7mm × 5cm に切る。
- 3 ししいたけは水でもどしてそぎ切りにする。
- 4 鍋に分量のだし汁を煮立て、中身と肉、しいたけ、コンニャクを入れて、塩、しょうゆを入れ、30分くらい煮て味を含ませる。
- 5 吸い物椀に4を盛り付ける。好みでおろししょうがを添える。

ヒートゥーイリチャー

材料（できあがり量／4人分）

ヒートゥー・・・・・・・・・・200g
にんにく・・・・・・・・・・3片
にんにく葉・・・・・・・・・・50g
人参・・・・・・・・・・1/2本
だしの素・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々

★ヒートゥーは市販の茹でて
切られた物を使用する。



●作り方

- 1 にんにくはスライス、人参は半月切り、にんにく葉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を入れて、スライスしたニンニクを入れ、ヒートゥーの白身を炒める。だしの素、塩を入れて人参も入れる。
- 3 人参が半煮えになったら2にヒートゥーの赤身を入れて味を整え、にんにく葉を入れてさっと火を通して完成。

編集後記

この度、名護市食生活改善推進協議会（わかめ会）30周年記念事業の一環として、平成29年1月より名護市広報「市民のひろば」へ掲載してまいりました“もっと島野菜を食べよう”のコーナーを一冊のレシピ集にまとめ発刊できること大変うれしく思います。

この企画は、私たちの仲間でありました具志川百々枝さんが食生活の乱れから来ている生活習慣病を懸念していたことをきっかけに、地産地消・旬の野菜をもっと市民の食卓に載せなければ、そして本来沖縄料理を若い人たちに繋がなければと考え、特に島野菜を多く使い、塩分・油脂・糖分を抑えた献立に仕上げています。

編集素人の会員ですので“どうやったら美味しそうに見える？”“どんな表現なら作ってみようかなと思う？”などなど試行錯誤しましたが、食事から健康を願うわかめ会の思い詰まったレシピ集に仕上げる事が出来ました。

この一冊が市民の皆様の健康長寿に少しでも寄与できることを願います。

編集委員一同

編集委員

所属	氏名
名護市食生活改善 推進協議会	嘉味田 洋子 仲村 佐江子 田仲 律子 宮里 利子 仲村 初美 国吉 邦子 平良 ユキ子
事務局	具志川 百枝 与那城 利恵子 大城 奈津子 佐久川 大

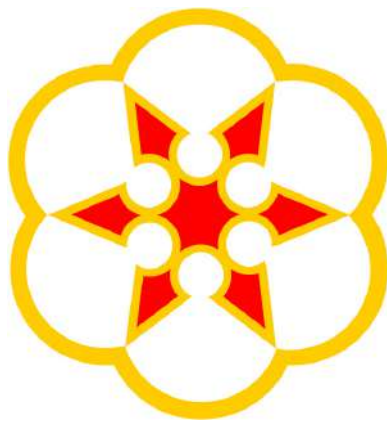
名護市食生活改善推進協議会（わかめ会）30周年記念レシピ集

発行日 令和3年11月

発行 名護市食生活改善推進協議会

事務局 名護市役所健康増進課

印刷所



ヘルスメイト

～私たちの健康は私たちの手で～

