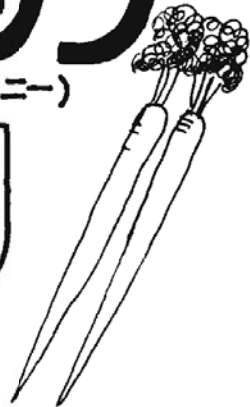


# 沖縄島ヤサイ 島ニンジン

## Let's Cooking

(チデークニー)



昔から伝わる沖縄在来のニンジンで、12月から2月頃に出回り、細長い形と黄色い色が特徴です。また、普通のにんじんと比べて、甘みがあり柔らかく、香りが強いのも特徴です。生食やスープ、炒め物などの他、カステラやドレッシングなどの加工品への利用も盛んです。

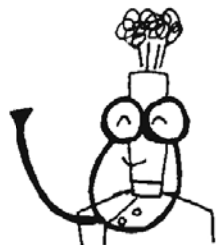
### 「黄色い大根」というニンジン

島ニンジンとは方言で「チデークニー」といい、これは黄色い大根という意味ですが、形はむしろゴボウによく似ています。

島ニンジンの栽培には100年以上の歴史があり、今日にいたるまで主に沖縄県中郡の中城村で生産されています。

島ニンジンには独特の香りとおほのかな甘み、やわらかさがあります。調理の際にはよく洗い、その後皮を軽くそぐがそぐずにそのままご利用ください。

豚の肝臓(レバー)と腎臓、赤肉に島ニンジンを煮込んだチムシンジ汁は、沖縄の代表的な料理です。



### 島ニンジン 成分表

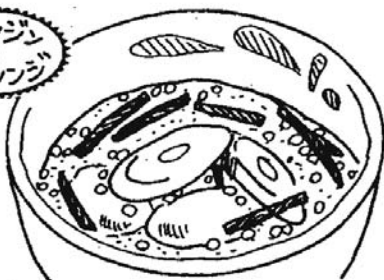
エネルギー(kcal)	32	カルシウム(mg)	38.8
たんぱく質(g)	1.1	鉄(mg)	2.31
脂質(g)	0.3	カロテン(μg)	80
炭水化物(g)	—	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	29.9	ビタミンB2(mg)	0.05
		ビタミンC(mg)	21
		食物繊維総量(g)	3.2

※島ニンジンのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用いただけますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。



2002年財団法人日本食品分析センター  
沖縄分析試験結果(可食部100g当たり)

島ニンジン  
の  
チムシンジ



材料(5人分)/島ニンジン200g、豚  
レバー200g、豚肉100g、水10カップ、  
塩小さじ1½、しょう油小さじ½、  
おろし生姜3g、青ネギ5g

作り方/①豚レバー、豚肉、  
島ニンジンは一口大に切る。  
青ネギはミジン切りにする。  
②鍋に豚レバー、豚肉、島  
ニンジン、水を入れ、火にか  
ける。沸とうするまで強火  
にし、その後、アゲを取り除  
きながら、弱火でじっくり煮込  
む。③材料が充分やわらか  
くなったら味を整える。

島ニンジン  
と  
鶏肉の汁



材料(4~5人分)/島ニンジン200g、  
鶏肉(1羽分)1.2kg、水6カップ、  
塩小さじ1½、しょう油小さじ1、  
青ネギ2本  
(参考分冊/安田ゆうこの沖縄料理 安田ゆうこ著 那覇出版社2001)

作り方/①鶏肉は3~4cm  
のブツ切りにする。②島ニ  
ンジンは7~8mmの厚さの斜  
め切りにする。③鍋に①と  
②と水を入れ、強火にかけ、  
沸とうしたら弱火にし、アゲを  
取りながら煮る(水から40分)。  
④③に塩を入れ、さらに10分  
ほど煮て、しょう油を落とし、  
青ネギの小口切りを加える。

島ニンジン  
きんぴら



材料(4~5人分)/島ニンジン300g、  
酒大さじ1、塩小さじ1、砂糖小さ  
じ2、白ゴマ大さじ2~3、白コショウ  
少々、ゴマ油大さじ1.5

作り方/①島ニンジンは5cm  
の長さに干切りする。②ワ  
イパンにゴマ油をよく熱し  
て①を入れて炒め、砂糖、  
酒、塩を入れて汁気がなく  
なるまで炒める。③最後に  
白ゴマ、白コショウをふいて仕  
上げる。