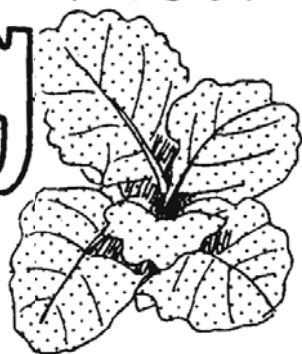


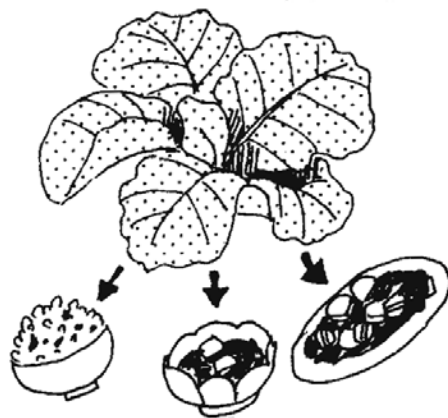
沖縄島ヤサイ シマナー (からしな) Let's Cooking

シマナーはアブラナ科、アジア原産の一年草です。ビタミンA、ビタミンCを多く含んでいます。現在では年中出回っていますが、11月から4月頃が柔らかくておいしいです。



特有の香りを楽しんで!

茎葉に特有の香りがあります。塩もみするとさらに香りが増します。沖縄では古くから親しまれている野菜です。



家庭の食卓の常連野菜

炒めものやチャンプルーに最適です。塩もみして(チキチキといえます)刻み、ご飯に混ぜ、おにぎりにしてもおいしいです。シマナーは家庭料理によく使われるポピュラーな野菜です。



シマナー 成分表

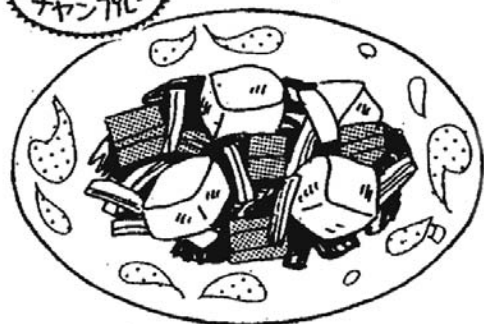
| | | | |
|-------------|-----|------------|------|
| エネルギー(kcal) | 16 | カリウム(mg) | 426 |
| たんぱく質(g) | 1.8 | カルシウム(mg) | 132 |
| 脂質(g) | 0.3 | 鉄(mg) | 4.05 |
| 炭水化物(g) | 2.6 | カロテン(μg) | 2150 |
| ナトリウム(mg) | 7.6 | ビタミンB1(mg) | 0.06 |
| | | ビタミンC(mg) | 68 |
| | | ビタミンE(mg) | 1.2 |
| | | 食物繊維総量(g) | 2.6 |



※シマナー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、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

2005年財団法人 日本食品分析センター
沖縄産分析試験結果(可食部100g当たり)

チキナー
チャンプルー



材料(4人分)/チキナー(シマナーの塩漬け)350g、木綿豆腐400g、三枚肉100g、削り節1/2カップ、塩小さじ1/2、しょう油少々
(参考文献/安田ゆうこの沖縄料理 安田ゆうこ著 那覇出版社1999)

作り方/①チキナーは30分ほど水につけて、塩出しをしてしぼり、ザクザクと切る。②三枚肉は丸ごとゆでて、短冊切りにする。③鍋に油を熱し、豆腐を入れ焼き色をつけて塩をふり、皿に取り出しておく。④鍋に油をつぎだし、三枚肉を炒め、①のチキナーと③の豆腐を加え、削り節を入れてさらに炒める。⑤チキナーの塩味を確かめてから塩・しょう油で味を整える。

シマナーの
おみたし風



材料(5人分)/シマナー300g、卵1個、塩・スープの素少々、しょう油大さじ1弱

(参考文献/長寿県沖縄の家庭料理 沖縄の食を考えた会著 那覇出版社 2001)

作り方/①シマナーをたっぷり4の湯でゆで、小口に切り、軽くしぼっておく。②卵はゆでて荒目にほぐす。③ボールにしょう油とスープの素を入れ、その中でシマナーを和え、②の卵を加える。
★シマナーを強くしぼり過ぎないようにする。