



伝統的農産物
おきなわ
島ヤサイ
ガイドブック



伝統的農産物とは

近年、「地産地消」や「食育」という言葉をよく聞くようになりました。

そういった地域農業の振興という面から、「伝統的農産物」という用語が盛んに用いられるようになってきています。でも、「伝統的農産物」って具体的にどういったものなのでしょう？

沖縄県では、「伝統的農産物」を以下のように定義しています。

一、戦前から食されている

二、郷土料理に利用されている

三、沖縄の気候・風土に適合している

沖縄県内では、「伝統的農産物」は「島ヤサイ」と呼ばれ親しまれています。

※平成十七年度伝統的農産物振興戦略策定調査事業より

目次

ウンチュー	1
カンダバー	2
シカクマメ	3
島ニンジン	4
シマナー	5
島らっきょう	6
タイモ	7
ナーペーラー	8
ニガナ	9
ハンタマ	10
フーチパー	11
モーウイ	12
野菜/バパイヤ	13
イーチョーバー	14
オオタニワタリ	15
島カボチャ	16
チシャナバー	17
島ダイコン	18
ノビル	19
葉ニンニク	20
フーロー豆	21
ヤマン	22
ンスナバー	23
紅イモ	24
クワンソウ	25
ゴーヤー	26
サクナ	27
シブイ	28

ウンチエー

(うんちえー)



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	7	6	5
収穫量 (t)	202	176	147
出荷量 (t)	142	123	103

*県推計値である。
野菜の作付面積、収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 ウンチエー(沖縄本島)、ウンチエイ(沖縄本島)、パナイ(宮古)
- 和名 ようさい
- 別名 えんさい、くうしんさい、あさがおな
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 ヒルガオ科
- 生産地 八重瀬町、豊見城市
- 収穫の多い時期 4月 5月 6月 7月 8月 9月

※沖縄県外への持ち出しは禁止されています。

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	17.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	71.0kJ	B1	0.1mg
脂質	2.2g	B2	0.2mg
カルシウム	0.1g	B6	0.11mg
鉄	74.0mg	ビタミンC	19.0mg
ビタミンA	1.5mg	ビタミンK	250.0μg
カロテン	4378.0μg	食物繊維	
レチノール当量	4378.0μg	水溶性	0.4g
		不溶性	2.7g
		総量	3.1g

沖縄に伝来された時期	沖縄では古くから水田や低湿地帯で栽培されていましたが、最近では畑での栽培が主流となっています。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄の夏野菜として、炒めものは沖縄料理の定番です。昔から数地内の湿地によく繁茂し、夏場の大事な緑色野菜として利用されていました。
外観や食味等の特徴	ビタミンAや良質の繊維を多く含む葉野菜で、茎は空洞になっており、シャキシャキとした食感が特徴です。つるの先端は柔らかいので、葉とともに炒めものや和え物、味噌汁に入れます。
栄養成分面の特徴	カルシウム、鉄分、ビタミンA、B1、B2、Cが豊富に含まれます。
伝承されてきた利用法	炒め物や和え物、汁物に利用されています。
選び方・保存法のポイント	傷みややすいのですぐに調理するのがよいですが、保存する場合は、湿らせた新聞紙などに包んで冷蔵庫に。その時に立てた状態(自然に生えている状態)で保存した方が長持ちします。

ウンチエーを使った料理例

空心菜豆腐(ウンチエー豆腐の海老入り煮込み)

材料 【4人分】



ウンチエー …… 15g
【ペースト:葉1束、水10cc】
銀杏 …… 5個
赤ピーマン …… 1/2個
海老 …… 6~7尾
鶏がらスープ …… 300cc
木綿豆腐 …… 250g
卵白 …… 2個分

片栗粉 …… 15g
塩 …… 1g
胡椒 …… 少々
酒 …… 少々

仕上げ
水溶性片栗粉 …… 適宜
ゴマ油 …… 少々

カンダバー

(かずら)



- 沖縄方言名 カンダバー
- 和名 かずら
- 別名 ヤサイカズラ
- 農産物区分 野菜 (葉茎菜類)
- 科名 ヒルガオ科
- 生産地 八重瀬町、豊見城市
- 収穫の多い時期 7月 8月 9月 10月 11月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	27kcal	ビタミンB	
たんぱく質	2.2g	B1	0.08mg
脂質	0.5g	B2	0.18mg
カルシウム	103mg	B6	0.13mg
鉄	0.7mg	ビタミンC	8mg
ビタミンA		ビタミンK	454.5μg
カロテン	3,179μg	食物繊維	
レチノール当量	530μg	水溶性	0.5g
		不溶性	3.0g
		総量	3.4g

※沖縄県外への持ち出しは禁止されています。

沖縄に伝来された時期	甘藷の葉より葉野菜的な食材です。芋は育ちにくく、白色で水っぽい芋です。植物学的にはヒルガオ科のツル性多年草で、甘藷の一種です。土にしておくだけで繁殖するので家庭菜園向きといえます。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では、家庭料理に頻繁に登場する食材です。カンダバージュシー(雑炊)によく使われます。
外観や食味等の特徴	あまりクセのない美味しいツル状の野菜です。若い葉を摘んで汁の具、煮物に、軽く茹でたものは和え物に用います。
栄養成分面の特徴	ビタミンA、C、B1、B2、食物繊維が豊富です。
伝承されてきた利用法	葉を4、5枚揉んで出た粘りで髪を洗うとツヤツヤになるといわれています。
選び方・保存法のポイント	緑が艶やかで、黒ずんだりしおれていない、みずみずしいものを選びましょう。保存は、新聞紙などに包んでビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

カンダバーを使った料理例

カンダバーの酢味噌和え

材料 【4人分】

- カンダバー…………… 200g
- みそ…………… 100g
- みりん…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- かまぼこ…………… 200g

＜作り方＞

- ①カンダバーは洗ってさっと茹で、水にもどして冷やし、水気を切っておく。
- ②①を軽く絞り、適当な大きさに切る。
- ③すり鉢に、みそ、みりん、酢を入れてすりこぎで、まんべんなくすり混ぜる。
- ④かまぼこは、4～5cmの短冊に切る。
- ⑤②と④を混ぜて冷やして、食べる前に和える。



シカクマメ



- 沖縄方言名 シカクマーミ
- 和名 しかくまめ
- 別名 ハネマメ
- 農産物区分 野菜 (果菜類)
- 科名 マメ科
- 生産地 石垣島
- 収穫の多い時期 5月 6月 9月 10月 11月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	20.0kcal	ビタミンB	
	84.0kJ	B1	0.09mg
たんぱく質	2.4g	B2	0.09mg
脂質	0.1g	B6	0.1mg
カルシウム	80.0mg	ビタミンC	16.0mg
鉄	0.7mg	ビタミンK	63.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	448.0μg	水溶性	0.2g
レチノール当量	36.0μg	不溶性	3.0g
		総量	3.0g

沖縄に伝来された時期	沖縄の夏の野菜不足を補うために1980年代に旧農林水産省熱帯農業研究センター(現、国際農林水産業研究センター)によって研究され奨励されました。熱帯地方原産で沖縄を中心に栽培されています。
沖縄の生活習慣との関連	新品種の若さやに「うりずん」となづけられました。(沖縄では新緑の萌え出るころをウリズンの季節といいます。その新緑の色に似ている事から。)夏野菜の少ない沖縄での普及が期待されています。
外観や食味等の特徴	コリコリしていて少し苦味があります。断面が四角であることや、角の部分にひらひらした翼があります。
栄養成分面の特徴	ビタミンA、B1、Cなどのほか、カリウムも含みます。熟した豆にはタンパク質、脂肪も多く、アミノ酸のリジンに富みます。
伝承されてきた利用法	若さやは軽くゆでて、サラダ類、揚げ物、炒め物、煮ものに使います。
選び方・保存法のポイント	熱帯産の植物なので冷蔵庫での保存には向きません。ビニール袋に入れて、室温の暗いところにおくとよいでしょう。

シカクマメを使った料理例

シカクマメ入りトマトと卵の炒め

材料 【2人分】



トマト …………… 1個
 シカクマメ ……… 3本
 卵 ……………… 3個
 塩 ……………… 少々
 胡椒 …………… 少々
 ゴマ油 …………… 少々

<作り方>

- ①シカクマメとトマトを一口大の大きさに切る。
- ②シカクマメとトマトをボイルする。
- ③卵に塩、胡椒を入れ半熟に炒め②を入れ、最後にゴマ油を入れて出来上がり。

島ニンジン



- 沖縄方言名 チデーニ(沖縄本島)、キダイクニ(宮古)、キンダイクニ(八重山)
- 和名 島にんじん、(黄)にんじん
- 農産物区分 野菜(根菜類)
- 科名 セリ科
- 生産地 糸満市、中城村
- 収穫の多い時期 **1月** **2月** **11月** **12月**

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	32.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	1.1g	B1	0.08mg
脂質	0.3g	B2	0.05mg
カルシウム	38.8mg	ビタミンC	21.0mg
鉄	2.31mg	食物繊維	
ビタミンA		総量	3.2g
カロテン	80.0μg		
レチノール当量	13.0μg		

沖縄に伝来された時期	17世紀にシルクロード、中国を経て、日本に伝わりました。黄色が特徴の沖縄の在来種ですが、一時は東北地方から九州地方まで広く栽培されていたようです。
沖縄の生活習慣との関連	島ニンジンとレバーや腎臓、赤肉とともに煮こんだ汁物として重宝されています。
外観や食味等の特徴	方言で黄色い大根を意味する[チデーニ]と呼ばれ、細長く薄い黄色をしており、見た目はゴボウと良く似ています。香りには独特のさわやかさがあります。
栄養成分面の特徴	島ニンジンにはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。
伝承されてきた利用法	汁物、炒め物等幅広い料理法で食されています。
選び方・保存法のポイント	軽く濡れた新聞紙などでくるみ、冷蔵庫で保存しましょう。

島ニンジンを使った料理例

島ニンジンのきんぴら

材料 【4人分】

島ニンジン …… 300g
 酒 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 白ごま …… 大さじ2〜3
 白こしょう …… 少々
 ごま油 …… 大さじ1/2

<作り方>

- ① 島ニンジンは5cmの長さに千切りにする。
- ② フライパンにごま油をよく熱して(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 最後に白ごま、白こしょうをふり仕上げる。



シマナー

(からしな)



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	60	56	41
収穫量 (t)	897	844	611
出荷量 (t)	673	633	458

*県推計値である。
野菜の作付面積、収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 シマナー(沖縄本島)、ミヤークナー、アカナー(宮古)
- 和名 からしな
- 別名 チキナー
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 アブラナ科
- 生産地 豊見城市
- 収穫時期 通年

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	16.0kcal	ビタミンB	
	66.94kJ	B1	0.06mg
たんぱく質	1.8g	B2	0.14mg
脂質	0.3g	B6	0.13mg
カルシウム	132.0mg	ビタミンC	68.0mg
鉄	4.05mg	ビタミンK	176.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	2150.0μg	水溶性	0.2g
レチノール当量	358.0μg	不溶性	2.4g
		総量	2.6g

沖縄に伝来された時期	カラシナは古くから沖縄で親しまれている野菜で、シマナー(島菜)とも呼ばれています。アブラナ科の1年生の草本で、原産地は中央アジア、沖縄へは中国から伝わったといわれています。
沖縄の生活習慣との関連	シマナーを塩漬けたものをチキナーといい、豆腐などと一緒に炒めて食します。
外観や食味等の特徴	和名(からしな)のとおり独特の辛味が特徴です。辛味がきつい場合は塩漬け(チキナー)や、湯通しすると辛味が和らぎます。色もよく柔らかくなるので和え物やサラダに最適です。
栄養成分面の特徴	ビタミンA、カルシウム、カリウム、鉄分を多く含んでいます。また、ビタミンB2、ビタミンCも豊富です。
伝承されてきた利用法	塩漬け、おひたし、炒め物、味噌汁の具として食され、独特の苦味が食欲をそそります。
選び方・保存法のポイント	濃い緑色をして、葉のギザギザまでピンと張りのある生き生きとしたものを選びましょう。ただし大きく成長したものは硬くすじばっていることがあるので、なるべくホウレン草ぐらいの小ぶりなものを選ぶと良いでしょう。保存する場合は、新聞紙などに包んで冷蔵庫へ。もしくは早めに塩漬けにしましょう。

シマナーを使った料理例

シマナーのクリームスープ

材料 【2人分】



シマナー	250g	牛乳	2カップ
玉ねぎ	150g	塩	小さじ1/2
セロリ	30g	こしょう	少々
バター	30g	生クリーム	50cc
ご飯	大さじ5	クルトン	
固形ブイヨン	2個	食パン	
水	2カップ	揚げ油	

島らっきょう



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	53	76	77
収穫量 (t)	575	653	659
出荷量 (t)	455	516	521

*県推計値である。

野菜の作付面積、収穫量及び出荷量（H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ）

- 沖縄方言名 ラッチョウ、ダッチョー(沖縄本島)、ダッキョー(八重山)
- 和名 島らっきょう
- 農産物区分 野菜(根菜類)
- 科名 ユリ科
- 生産地 うるま市、伊江村、糸満市
- 収穫の多い時期 **3月 4月**

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	49.0kcal	ビタミンB	
	205.0kJ	B1	0.07mg
たんぱく質	2.6g	B2	0.05mg
脂質	0.1g	B6	0.14mg
カルシウム	30.5mg	ビタミンC	22.0mg
鉄	1.15mg	ビタミンK	11.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	13.0μg	水溶性	1.7g
レチノール当量	2.0μg	不溶性	2.9g
		総量	4.6g

沖縄に伝来された時期	島らっきょうは、香りと辛味が強い在来種です。本土のものよりも小ぶりです。春先から初夏にかけて出回ります。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄の人にとって島らっきょうはなくてはならない野菜の一つ。旬の時期には、塩でもんで漬けにしたり、丸ごと衣をつけて天ぷらにしたり、他の野菜や肉と一緒に炒め物などになって食卓に並びます。
外観や食味等の特徴	島らっきょうは、エシャロットのように細長い状態で早掘りされ、漬物用は球状になるまで肥大させます。強い香りとパリパリした食感が食欲をそそります。
栄養成分面の特徴	島らっきょうには、血が固まるのを防ぐアデノシンという物質が多く含まれています。また、独特の臭い成分アリシンには、ビタミンB1の活性化を助けます。
伝承されてきた利用法	沖縄においては、酒の肴として、水分を切った後、塩もみし、おかかをふりかけたり、塩かキムチをまぶして即席漬けや天ぷらにして食します。
選び方・保存法のポイント	生で調理するには、若採りのものを選び、漬け物にするには、大きめのものを選ぶとよいでしょう。

島らっきょうを使った料理例



島らっきょうの油みそ

- 島らっきょう 500g
- 豚三枚肉 200g
- 宮古みそ 200g
- 砂糖 150g
- 油 大さじ2〜3
- 粉末だし 少々

材料 【出来上がりは約1kg】

<作り方>

- ① 豚三枚肉はやわらかくなるまで下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、皮をむいたらっきょうを炒める。中火か強火にしてゆっくり火を通す。
- ③ らっきょうに色がついたら、豚三枚肉を入れて炒め、砂糖を加える。
- ④ 砂糖が溶けたら、粉末だしと宮古みそを入れてさらに炒め、全体によく火が通ったら火を止める。

タイモ

(みずいも)



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	46	45	42
収穫量 (t)	686	678	631
出荷量 (t)	549	542	505

*県推計値である。

野菜の作付面積・収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 ターンム(沖縄本島)、ターム(宮古)、ターンム(石垣)
- 和名 みずいも
- 別名 田芋
- 農産物区分 野菜(根菜類)
- 科名 サトイモ科
- 生産地 宜野湾市、金武町
- 収穫の多い時期 1月 2月 3月 4月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	117.0kcal	ビタミンB	
	490kJ	B1	0.16mg
たんぱく質	0.7g	B2	0.02mg
脂質	0.4g	B6	0.21mg
カルシウム	46.0mg	ビタミンC	7.0mg
鉄	1.0mg	食物繊維	
ビタミンA		水溶性	0.6g
レチノール当量 1.0μg		不溶性	1.6g
		総量	2.2g

沖縄に伝来された時期	水田で栽培される里芋の一種で、南方から伝わったかなり古い作物です。
沖縄の生活習慣との関連	水田の中で子芋を次々と増やす事から、子孫繁栄をもたらす縁起物として、沖縄の正月や盆などの行事料理には現在でも欠かせない食材でイモだけでなく、ズイキも食します。
外観や食味等の特徴	独特の粘り、風味がなんとも言えません。芋茎(ずいき)はムジと呼ばれ、繊維を取り除いて調理します。下準備として水に浸してあく抜きをする必要があります。
栄養成分面の特徴	デンプンが豊富でいも類の中でも比較的、カリウムやカルシウム、鉄分、ビタミンAやCなどを含みます。
伝承されてきた利用法	体力や胃腸の低下に、芋を煮て食べていました。
選び方・保存法のポイント	一般的に、市場では蒸かされたものが流通しており、生で流通するのはまれです。

タイモを使った料理例

ドゥルワカシーの揚げボール

材料 【4人分】



タイモ …… 200g
田芋の茎 …… 200g
豚ロース …… 100g
しいたけ(乾燥) 2枚(20g)
カステラかまぼこ 50g
豚だし汁 …… 1カップ
サラダ油 …… 大さじ1
グリーンピース 小さじ3
塩 …… 小さじ2・1/2

<作り方>

- ① 田芋の茎は筋を取って、5cmの長さに切り、茹でて水分を取る。
- ② 豚肉を茹でてあられ切りにする。しいたけ・かまぼこも同様に切る。
- ③ 田芋は皮をむき、薄い輪切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①～③の材料を入れ、だし汁を加えよく混ぜながら煮込む。
- ⑤ 塩で味を調え、グリーンピースを加える。
- ⑥ ⑤をボール状に丸め、油で揚げる。

ナーベラー

(へちま)



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	73	55	45
収穫量 (t)	1,815	1,378	1,116
出荷量 (t)	1,452	1,103	893

*県推計値である。

野菜の作付面積、収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 ナーベラー(沖縄本島)、ナビヤラ(宮古)、ナベラ(八重山)
- 和名 へちま
- 別名 いとうり
- 農産物区分 野菜 (果菜類)
- 科名 ウリ科
- 生産地 糸満市、八重瀬町、南風原町
- 収穫の多い時期 **5月 6月 7月 8月 9月**

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	16.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	67.0kJ	B1	0.03mg
脂質	0.8g	B2	0.04mg
カルシウム	0.1g	B6	0.07mg
鉄	12.0mg	ビタミンC	5.0mg
ビタミンA	0.3mg	ビタミンK	12.0μg
カロテン	44.0μg	食物繊維	
レチノール当量	4.0μg	水溶性	0.5g
		不溶性	0.5g
		総量	1.0g

沖縄に伝来された時期	中国、インドでは古くから栽培され、日本には中国を経て渡来しました。江戸時代前期に沖縄に渡来したといわれています。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では、ゴーヤーと並び夏野菜の横綱格。ナーベラーは、開花から約2週間頃の若い実を食用にします。また、繊維のあまり発達しない品種を栽培しています。
外観や食味等の特徴	沖縄では、ナーベラーを味噌煮にすることが多く、その滑らかな食感とまろやかな甘味が食欲をそそります。柔らかい種もそのまま調理します。
栄養成分面の特徴	ナーベラーは、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいる夏野菜です。
伝承されてきた利用法	本土では、タワシ等日用加工品として利用されることが多いですが、沖縄では食材として、味噌煮、炒め物、汁物等に利用され食されています。
選び方・保存法のポイント	太くなり過ぎず、表面は緑色のものを選びます。保存は水分をふき取り、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。

ナーベラーを使った料理例



ナーベラーのカレー

材料 【4人分】

ナーベラー…… 4～5本
鶏肉 …………… 150g
玉ねぎ …………… 1個
カレーの素 …… 1箱 (小)
煮大豆 …………… 300cc
だし汁 …………… 250g
調味料
(塩、しょうゆ、ケチャップ、酒) 適宜
米 …………… 80g

<作り方>

- ① ナーベラーは半分に切り、適当な大きさに半月切りにしておく。
- ② 鶏肉は、ナーベラーと同じ大きさに切り、塩、お酒、片栗粉をまぶす。
- ③ カレー用鍋にだし汁を入れておく。
- ④ フライパンに少量の油を入れ、鶏肉を炒める。その中にナーベラーを入れ、全体に油を絡める。
- ⑤ 同じフライパンにうす切りした玉ねぎをしんなりするまで炒める。しんなりしてきたら③の鍋に移す。
- ⑥ カレー用鍋に茹でた大豆も入れ、煮込む。10分位したらカレーの素を入れ味を調整する。

ニガナ

(ほそばわだん)



- 沖縄方言名 ニジャナ、ニガナ(沖縄本島)、イムンギャナー(宮古)
- 和名 ほそばわだん
- 別名 ニガナ
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 キク科
- 生産地 八重瀬町、豊見城市
- 収穫の多い時期 1月 2月 3月 4月 5月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	33.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	138.07kJ	B1	0.05mg
脂質	1.4g	B2	0.11mg
カルシウム	0.7g	B6	0.097mg
鉄	199.0mg	ビタミンC	24.0mg
ビタミンA	1.31mg	ビタミンK	347.0μg
カロテン	3010.0μg	食物繊維	
レチノール当量	502.0μg	水溶性	1.3g
		不溶性	1.9g
		総量	3.2g

沖縄に伝来された時期	海岸沿いの岩場や砂地に自生するキク科の植物で栄養素が高く、沖縄では、琉球王朝時代から食され、風邪の予防等利用されてきました。
沖縄の生活習慣との関連	昔はこの青汁を飲んでいました。県内どこでも手に入る野菜で、汁物に入れたりすることが多いです。
外観や食味等の特徴	ニガナというように苦味が特徴です。アクがあるので、和え物や生で食べる時は、冷水にさらすのがよいでしょう。
栄養成分面の特徴	ビタミンCやビタミンA、カルシウム、カリウムを豊富に含みます。生の葉には独特の苦味があり、煎じて飲めばゴーヤー同様の効果があると重宝されています。
伝承されてきた利用法	利用法としては、汁物やかき揚げの他、生の葉を細かく千切りにし、豆腐とピーナツバターで白和えにするのが一般的です。
選び方・保存法のポイント	いきいきとした元気がいいものを選びましょう。早めに使いきるのがよいですが、保存する場合は新聞紙などに包んでビニール袋へ入れ冷蔵庫へ保存しましょう。

ニガナを使った料理例

ニガナの白和え

材料 【5人分】

ニガナ	250g
塩	2.5g
豆腐	250g
しょうゆ	少々
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ごま	6g

<作り方>

- ①ニガナは細切りにして水に放しアクぬきをして水気を切っておきます。
- ②豆腐は水切りをし、ふきんで堅くしぼっておきます。
- ③すり鉢に豆腐を入れてすり混ぜ、調味料を加えよくすり混ぜ、和え衣を作ります。
- ④①のニガナを、③の和え衣で和えます。



ハンダマ

(すいぜんじな)



- 沖縄方言名 ハンダマ(沖縄本島)、パルダマ(宮古)、パンダマ(石垣)
- 和名 すいぜんじな
- 別名 金時草
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 キク科
- 生産地 宜野湾市、八重瀬町
- 収穫の多い時期 1月 2月 3月 4月 5月 11月 12月

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	27.0kcal	ビタミンB	
	112.97kJ	B1	0.07mg
たんぱく質	1.3g	B2	0.09mg
脂質	0.4g	B6	0.086mg
カルシウム	211.0mg	ビタミンC	16.0mg
鉄	1.54mg	ビタミンK	184.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	2450.0μg	水溶性	1.0g
レチノール当量	408.0μg	不溶性	3.0g
		総量	4.0g

沖縄に伝来された時期	原産地の熱帯アジアから中国を経由して日本に伝わったとされるキク科の多年草。寒さに弱いため、日本国内では沖縄から南九州の温かい地に自生しています。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では古くから[血の葉・不老長寿の葉]と言われ、民間療法薬としておいに活躍していました。
外観や食味等の特徴	ハンダマは、葉表が緑色、葉裏が紫赤色しており加熱するとヌメリが出るのが特徴です。茹でて和え物、雑炊、汁の具にするとほんのり紫に色づきます。
栄養成分面の特徴	ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており抗酸化作用を持っていると言われています。
伝承されてきた利用法	疲労時に葉や茎を煎じたり煮て食べたりしていました。
選び方・保存法のポイント	葉の緑と紫が濃く鮮やかで、みずみずしいものを選びましょう。傷みやすいので早めに使い切るのがよいですが、保存する場合は湿らせた新聞紙などに包み、ビニールに入れて冷蔵庫に入れましょう。

ハンダマを使った料理例

薬膳ハンダマサラダ

【4人分】



ハンダマ	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	30g
ベーコン	50g
(ドレッシング)	
オリーブオイル	小さじ1
サラダ油	大さじ2
酢	小さじ1
シークワーサー	小さじ1
島とうがらし	1/4本
にんにく	1かけ
粒こしょう	小さじ1/3
パプリカ	小さじ1/3
塩	1つまみ

<作り方>

- ① ハンダマは、水洗いして葉さを摘んでおく。玉ねぎは、薄くスライスして冷水中に軽くさらして水気を切る。にんじんは、千切りにし氷水中に冷やし水気を切る。
- ② ベーコンは、1cm幅に切って、カリカリになるまでフライパンで焼いて、冷やしておく。
- ③ ボールにドレッシングの材料に入れて混ぜる。
- ④ ①の材料を全部混ぜ合わせて、器に盛り付けて、上からベーコン・にんじんを散らし、ドレッシングを優しくかけて仕上げる。

フーチバー

(にしよもぎ)



- 沖縄方言名 フーチバー(沖縄本島)、ヤツウサ(宮古)、ヤタフツイ(石垣)
- 和名 にしよもぎ
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 キク科
- 生産地 八重瀬町
- 収穫時期 通年

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	46.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	192.0kJ	B1	0.19mg
脂質	5.2g	B2	0.34mg
カルシウム	0.3g	B6	0.08mg
鉄	180.0mg	ビタミンC	35.0mg
ビタミンA	4.3mg	ビタミンK	340.0μg
カロテン	5300.0μg	食物繊維	
レチノール当量	440.0μg	水溶性	0.9g
		不溶性	6.9g
		総量	7.8g

沖縄に伝来された時期	沖縄のフーチバーは、県外のヨモギとは違い苦味の柔らかなニシヨモギという種類です。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では古くから細かく刻んでシューチン(炊く込みご飯)に入れたり、肉汁や魚汁、山羊汁の臭み消しや薬味として食されてきました。
外観や食味等の特徴	フーチバーは、独特のさわやかな香があります。調理する場合は根に近い葉は硬いので避け方がいいでしょう。汁ものに入れる場合は、調味する前に入れると苦味がきつくなりません。
栄養成分面の特徴	ビタミンA、カルシウム、カリウム、鉄分を多く含みます。また、ヨモギの独特の強い香りの成分として、シネオールやセスキテルペンなども含みます。
伝承されてきた利用法	昔から葉を煎じてその汁を服用しています。天日干した葉は入浴剤として利用しました。沖縄においては、薬草として幅広く家庭で利用されています。
選び方・保存法のポイント	モスグリーンに近い、柔らかそうな葉を選びましょう。特に葉に斑点が出ているのは避けてください。保存は湿らせた新聞紙などに包んで、立てた状態で冷蔵庫へ。

フーチバーを使った料理例

フーチバーリゾット

材料 2人分

<作り方>



米(無洗米)	1カップ
鮭	100g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
フーチバー	50g
白ワイン	大さじ2
にんにく	1片
牛乳	2カップ
パイヨン	2カップ
ナチュラルチーズ	40g
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
バター	20g

- ① フーチバーは葉先を摘んでざく切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しめじは1cm長さに切る。鮭は塩・胡椒をふっておく。
- ② 鍋を温めサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんにくの半量を炒める。次に鮭を並べてワインを注ぎ、ふたをして鮭に火を通したあと鮭を取り出しほくしておく。
- ③ ②の鍋にバター、残りの玉ねぎとにんにくを入れて米を炊ける分量のパイヨン、牛乳を加えふたをして炊く。沸騰したら火を弱火にする。(ご飯の芯が残る程度に炊く)
- ④ 鍋に②の鮭、チーズ、フーチバーを加え塩・胡椒で味をととのえる。

モーウイ

(きゅうり)



- 沖縄方言名 モーウイ(沖縄本島)、モーウヤー(沖縄本島)、マウーリイ(八重山)
- 和名 きゅうり
- 別名 エッカ(越瓜)
- 農産物区分 野菜(果菜類)
- 科名 ウリ科
- 生産地 今帰仁村、糸満市
- 収穫の多い時期 7月 8月 9月 10月

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	13.0kcal	食物繊維	
たんぱく質	54.4kJ	水溶性	0.3g
脂質	0.3g	不溶性	0.9g
カルシウム	0.1g	総量	1.2g
	15.7mg		
ビタミンB			
B1	0.03mg		
B6	0.034mg		
ビタミンC	10.0mg		

沖縄に伝来された時期	15世紀に中国華南地方から持ちこまれ、琉球王朝時代の宮廷料理の食材でしたが、のちに一般家庭へも広がりました。
沖縄の生活習慣との関連	黒砂糖漬けや和え物、酢の物にして食され、台風の多い沖縄では、強風に負けない夏の大事な野菜のひとつです。農村ではほとんどの家で自家用につくられています。
外観や食味等の特徴	果皮が赤茶色で、細かい網目状の模様が特徴です。果肉は白く淡白な味です。きゅうりに似ていますが、きゅうりよりはしまっており、青臭さがありません。
栄養成分面の特徴	水分が多く、その他にビタミンCやカリウムなどを含みます。
伝承されてきた利用法	中華風の味付けや、薄くスライスしてツナ缶と和え、三杯酢をかけて和え物によく合います。また、角切りにして味噌煮やそばろ煮、漬物や汁物としても利用します。
選び方・保存法のポイント	使い切れずに残ったときは切り口にラップをし、新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存します。

モーウイを使った料理例

モーウイのもろみ酢の物



材料【4人分】

- モーウイ…………… 300g
- 塩……………ひとつまみ
- 酢……………150cc
- もろみ酢…………… 50cc
- 砂糖…………… 70g
- サクナ……………
- きんかん…………… 3個

＜作り方＞

- ①モーウイの皮と種を取り千切りにする。
- ②①のモーウイを薄い塩水で洗って絞る。
- ③酢、もろみ酢、砂糖をボールに入れて砂糖が溶けるまでよく混ぜ、②を入れて漬け込む。
- ④サクナを千切りにして水にさらしてよく絞りモーウイと混ぜ、きんかんを盛りつける。

野菜パパイア



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	22	13	11
収穫量 (t)	862	538	435
出荷量 (t)	653	403	326

*県推計値である。

野菜の作付面積、収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 パパイア(沖縄本島)、マンジュウギ(宮古)、マンジュイ(石垣)
- 和名 パパイア
- 農産物区分 野菜(果菜類)
- 科名 パパイア科
- 生産地 読谷村、豊見城市
- 収穫の多い時期 7月 8月 9月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	39.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	163.0kJ	B1	0.03mg
脂質	1.3g	B2	0.04mg
カルシウム	0.1g	B6	0.01mg
鉄	36.0mg	ビタミンC	45.0mg
ビタミンA	0.3mg	食物繊維	
カロテン	45.0μg	水溶性	0.4g
レチノール当量	10.0μg	不溶性	1.8g
		総量	2.2g

沖縄に伝来された時期	熱帯アメリカ原産で、沖縄へは中国から台湾を経て18世紀頃に入ってきたと言われています。熱帯・亜熱帯の気候で育つため、葉野菜が少なくなる暑い夏に貴重な野菜として親しまれています。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では、熟す前のパパイアを野菜として利用しています。また、パパイアを食べると、母乳の出がよくなるという事から、肉汁等の実として、出産後の方々が良く食してきました。
外観や食味等の特徴	パパイアは煮ると大根のような食感があります。生で食する場合は、少々辛めのドレッシングが合います。調理するときは、流水にさらしてアクを抜いて下さい。炒め物にも良く合います。
栄養成分面の特徴	ビタミンAやカリウムを含む他、パバインというタンパク質分解酵素を含みます。
伝承されてきた利用法	パパイアの利用法としては、熟す前の野菜としての利用が沖縄での特徴です。
選び方・保存法のポイント	しっとりとした緑色と重量感のあるものを選びます。

野菜パパイアを使った料理例



野菜パパイアのマヨネーズサラダ(紅芋添え)

材料 【4人分】

野菜パパイア・・・150g
 キャベツ・・・120g
 にんじん・・・40g
 紅いも・・・50g
 マヨネーズソース
 マヨネーズ・・・130g
 和辛子・・・小さじ2
 ツナフレーク・・・120g
 砂糖・・・20g
 塩・・・3g
 こしょう・・・少々
 薄口しょうゆ・・・大さじ1

<作り方>

- ①野菜パパイアの千切りは強めに茹でざるに揚げ、軽く塩を振り冷ましておく。
- ②キャベツは荒めに千切りにし、さっと茹でざるに上げ軽く塩を振っておく。
- ③にんじんは千切りにし、茹でておく。
- ④紅いもは千切りにし水によくさらし、油で揚げ千切りチップにしておく。
- ⑤マヨネーズソースの材料を合わせ、野菜と色採りよく和え器に盛り、トッピングに紅いもチップスをのせ仕上げる。

イーチョーバー

(ういきょう)



- 沖縄方言名 イーチョーバー、ウイチョー(沖縄本島)、ウイキョウ(宮古)
- 和名 ういきょう(茴香)
- 別名 フェネル
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 セリ科
- 生産地 西原町
- 収穫時期 通年

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	39.0kcal	ビタミンB	
	163.17kJ	B1	0.09mg
たんぱく質	2.4g	B2	0.18mg
脂質	0.8g	B6	0.15mg
カルシウム	326.0mg	ビタミンC	41.0mg
鉄	1.9mg	ビタミンK	221.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	3900.0μg	水溶性	0.5g
レチノール当量	648.0μg	不溶性	4.8g
		総量	5.3g

沖縄に伝来された時期	地中海原産のセリ科の多年草で、フェネルとも呼ばれるハーブの一種です。日本では沖縄の他に、北海道、長野、鳥取などで栽培されています。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では魚の臭み消しとして魚汁などに利用しています。
外観や食味等の特徴	主に魚汁で香味野菜として利用しますが、糸状の細かい部分を使って、シーフードサラダやお菓子に生葉をたっぷり添えた食べ方もおすすめです。
栄養成分面の特徴	アネトールという成分が含まれており、腸を刺激し消化を促進させ、食欲を促す健胃効果があると言われていいます。
伝承されてきた利用法	健胃作用と同時に、のどにも優しいとされています。
選び方・保存法のポイント	葉の色が鮮やかで、柔らかそうなものを選びます。変色しているものは避けましょう。早めに使いきるのがよいですが、保存する場合は、新聞紙などに包んで冷蔵庫へ。

イーチョーバーを使った料理例

イーチョーバーのてんぷら



材料 【5人分】

ウイキョウ・・・ 200g
小麦粉・・・ 1/3カップ
卵 …………… 1個
水 …………… 1/4カップ
塩 …………… 小さじ1
油(あげ油)・・・ 適宜

<作り方>

- ①ウイキョウは葉の部分を摘み洗って水を切っておく。
 - ②ボールにうす衣を作り、ウイキョウに付けて揚げる。
- ※固めの衣にウイキョウを混ぜ込んで揚げてもよい。

オオタニワタリ



- 沖縄方言名 フィラムシルー(沖縄本島)、サムムス(宮古)、フチビイ(八重山)
- 和名 おおたにわたり
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 チャセンシダ科
- 生産地 石垣島
- 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月
9月	10月	11月	12月		

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	30.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	125.52kJ	B2	0.11mg
脂質	2.4g	B6	0.079mg
カルシウム	0.5g	B12	0.06mg
鉄	24.1mg	ビタミンC	51.0mg
ビタミンA	0.41mg	ビタミンK	125.0μg
カロテン	1100.0μg	食物繊維	
レチノール当量	178.0μg	水溶性	0.3g
		不溶性	2.6g
		総量	2.9g

沖縄に伝来された時期	樹上や岩肌に着生する常緑のシダ類で、南九州や台湾などにも分布しています。葉の長さは1m以上になります。食材としてむいているのは新芽の部分です。観葉植物としてもなじみ深いものです。
沖縄の生活習慣との関連	八重山地方では、行事や祭事などにもよく使われる食材です。
外観や食味等の特徴	沖縄では、葉先のクルっとした独特の形の若芽の部分を食用にします。コリコリとした歯触りが特徴で、炒め物煮物のあしらいに喜ばれます。
栄養成分面の特徴	山菜の少ない島々では、唯一の山菜として重宝されています。
伝承されてきた利用法	炒め物、天ぷら、煮物に利用されています。
選び方・保存法のポイント	観賞用の1mにもなる株の内側から、生えてくる若芽を食べます。

オオタニワタリを使った料理例

オオタニワタリの挽肉包み揚げ

【材料】5人分



- オオタニワタリ..... 5枚
- 合挽肉..... 100g
- A 山芋(すりおろし)..... 20g
- しいたけ(みじん切り)..... 1枚
- 玉ねぎ(みじん切り)..... 50g
- しょうが(おろし)..... 少々
- B 卵..... 1個
- 小麦粉..... 100g
- 片栗粉..... 50g
- あけ油
- C だし汁..... 1カップ
- しょうゆ..... 1/4カップ
- 黒糖..... 20g
- 大根、しょうがおろし..... 少々
- ブーゲンビレアの花..... 5枚

<作り方>

- ① ボールに合挽肉を入れ粘りができるまで混ぜる。次にAの材料を入れて一緒に混ぜ合わせる。
- ② オオタニワタリを広げ小麦粉のふり①を棒状にとり包み込む。
- ③ Bを水360ccに混ぜて揚げ衣をつくる。
- ④ ②に③をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ Cの調味料をあわせて火にかけ、天つゆをつくる。
- ⑥ 天つゆと薬味におろし大根としょうがおろしを添えて食する。

※彩りにブーゲンビレアの花を天ぷらにして添えた。

島カボチャ



- 沖縄方言名 チンクワー
- 和名 島かぼちゃ
- 農産物区分 野菜 (果菜類)
- 科名 ウリ科
- 生産地 糸満市
- 収穫の多い時期 **6月** **10月** **11月** **12月**

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	26.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	1.4g	B1	0.06mg
脂質	0.2g	B2	0.03mg
カルシウム	9.8mg	B6	0.19mg
鉄	0.36mg	ビタミンC	5.0mg
ビタミンA		ビタミンK	82.0μg
カロテン	2110.0μg	食物繊維	
レチノール当量	176.0μg	水溶性	0.6g
		不溶性	1.2g
		総量	1.8g

沖縄に伝来された時期	沖縄在来種のカボチャです。現在は、家庭菜園でよく栽培されているようです。
沖縄の生活習慣との関連	日本カボチャの系統で、夏の暑さや病害虫にとっても強く、家庭での栽培に適した、とても育てやすいカボチャです。果実は長期間保存でき、貯蔵野菜としても重宝されています。
外観や食味等の特徴	少し水っぽくあっさりした味が人気です。また乾燥させることにより、歯ごたえがあって、食感がよくなります。煮くずれせず、炒め物や煮物でも美味しく調理できます。
栄養成分面の特徴	ビタミンA、ビタミンB1やビタミンCが多いのが特徴です。
伝承されてきた利用法	ビタミンが豊富に含まれていることから、風邪の予防にも良いと言われています。
選び方・保存法のポイント	皮の色が濃く、重いものを選びましょう。冷暗所で長期保存出来ますが、一度切ったものは、種やわたの部分をくり抜いて、ラップして冷蔵庫で保存しましょう。

島カボチャを使った料理例

乾燥なんこう(島カボチャ)の和え物

【材料】4人分



- 島カボチャ …………… 200g
- 乾燥なんこう(水でもどして) …………… 50g
- わかめ …………… 50g
- きゅうり …………… 100g
- 中華イカ …………… 100g
- ドレッシング …………… 適量

<作り方>

- ① 乾燥なんこう(島カボチャ)は2時間ほど水でもどす。
- ② ①を軽く絞り、熱湯を通して水切りする。
- ③ わかめは水にもどして水気を切り、きゅうりは薄切りにしておく。
- ④ ピーナツは炒って刻んでおく。
- ⑤ ボールに材料を入れて混ぜ合わせ、好みのドレッシングをかけて味を調える。

チシャナバー

(かきちしゃ)



- 沖縄方言名 チシャナバー
- 和名 かきちしゃ
- 別名 チシャ
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 キク科
- 生産地 糸満市
- 収穫時期 1月 2月 3月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	20.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	1.6g	B1	0.11mg
脂質	0.3g	B2	0.14mg
カルシウム	128.0mg	B6	0.15mg
鉄	1.99mg	ビタミンC	20.0mg
ビタミンA		ビタミンK	235.0μg
カロテン	3690.0μg	食物繊維	
レチノール当量	308.0μg	水溶性	1.3g
		不溶性	2.2g
		総量	3.5g

沖縄に伝来された時期	中国を経由し古くから伝播され、「掻きチシャ」という名で奈良時代から栽培されていたそうです。
沖縄の生活習慣との関連	立ち性で、草丈が1m近くにもなるので、下葉からどんどんかき取って収穫することから、「掻きチシャ」と呼ばれます。
外観や食味等の特徴	葉は硬く、苦みがやや強いので、生食には余り向きません。油炒め等で利用します。草丈20cmを超えたら収穫開始。茎も、皮をむけば食べられます。
栄養成分面の特徴	ビタミンAを大量に含み、ビタミンCも豊富にあります。
伝承されてきた利用法	みそ汁に入れたり、細かく刻んで豆腐と白和えにして利用されてきました。
選び方・保存法のポイント	切り口が白く、みずみずしいものを選びましょう。ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。ただし、余分な水分は腐る原因になるので、水切りはしっかりして下さい。

チシャナバーを使った料理例

焼肉のチシャナバー包み

材料 【4人分】



- チシャナバー 1束
- 牛薄切り肉 350g
- 玉ねぎ 1/4個
- 赤ピーマン 2個
- サラダ油 大さじ1
- 焼肉のたれ
- しょうゆ 大さじ4
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- りんご 1/4個
- んにく 1片
- しょうが 少々

<作り方>

- ① 焼肉のたれを作る。りんごはすりおろし、んにくに、しょうがはみじん切りにしAの他の調味料を合わせてたれを作る。
- ② 牛肉は4～5cm巾に切り(1)のたれに5分ほど漬けておく。
- ③ チシャナバーは葉を破らないように1枚ずつはがして洗い水気を切る。玉ねぎピーマンはせん切りにする。
- ④ フライパンを熱して油を敷いて②の牛肉の両面を強火でサッと焼く。
- ⑤ 器にチシャナバーを並べて上に④の肉をのせ、彩りに玉ねぎ、赤ピーマンを添える。

島ダイコン



- 沖縄方言名 デークニ
- 和名 島だいこん
- 農産物区分 野菜(根菜類)
- 科名 アブラナ科
- 生産地 国頭村、大宜味村、中城村
- 収穫の多い時期 1月 2月 3月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	14.0kcal	ビタミンC	16.0mg
たんぱく質	58.57kJ	食物繊維	
脂質	0.5g	水溶性	0.1g
カルシウム	0.1g	不溶性	1.2g
鉄	20.1mg	総量	1.2g
	0.16mg		
ビタミンB			
B1	0.02mg		
B6	0.044mg		

沖縄に伝来された時期	島だいこんは、沖縄在来種です。大根は地中海沿岸を原産地とし、日本へは中国を経て伝わり、古くから栽培されています。それぞれの土地でしかとれない特産の大根が多くあります。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄特有の大根で貯蔵性があります。青首だいこんにに席卷されていましたが、最近見直されつつある冬野菜の大根です。
外観や食味等の特徴	形状は様々なタイプがあり、冬が旬です。年越しや正月の肉汁に、肉や昆布とともに用いられます。丸々と大きく、みずみずしい。煮くずれせず、味も良くしみます。
伝承されてきた利用法	お祝いの席では、ニンジンとともに紅白なますとして利用されるほか、切り干し大根として保存し、イリチー(炒め煮)にして利用されてきました。
選び方・保存法のポイント	肌のつやが細かく、つやのあるもの。葉のみずみずしいものが新鮮です。

島ダイコンを使った料理例

島ダイコンと厚揚げのふろふき



材料 [4人分]

- 島ダイコン 1/2本
- 厚揚げ 2枚
- 蒟蒻 1枚
- だし昆布 5cm
- 水 7カップ
- 赤味噌 80g
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ2
- だし 大さじ2

<作り方>

- ① 島ダイコンは3cm厚さの輪切りにし皮をむいて半月にして面取りをする。米のとぎ汁で硬めに茹で、水洗いする。
- ② 厚揚げは油抜きをして三角に切る。蒟蒻もアク抜きをして同様に切る。
- ③ 土鍋にだし昆布を敷き島ダイコン、蒟蒻を入れて水を注ぎ火にかける。煮立ってきたら火を弱め島ダイコンがやわらかくなるまで煮て味を含ませる。次に豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 別鍋に練り味噌の材料を入れて火にかけて混ぜ、練り合わせて仕上げる。
- ⑤ ③を器に盛り④の練り味噌を添える。

ノビル



- 沖縄方言名 ヌービル、ニービル
- 和名 のびる
- 別名 ヒル、ネビル
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 ユリ科
- 収穫時期 通年

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	65.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	272.0kJ	B1	0.08mg
脂質	3.2g	B2	0.22mg
カルシウム	0.2g	B6	0.11mg
鉄	100.0mg	ビタミンC	60.0mg
ビタミンA	2.6mg	ビタミンK	160.0μg
カロテン	800.0μg	食物繊維	
レチノール当量	67.0μg	水溶性	3.3g
		不溶性	3.6g
		総量	6.9g

沖縄に伝来された時期	日本全土の日当たりのよい草地、土手などに普通に群生する多年草。古く中国から渡来した史前帰化植物です。万葉集のなかにもヒルとして登場します。
沖縄の生活習慣との関連	繁殖は極めて旺盛で、戦後の食糧難時に、よく炒めて食べていたようです。
外観や食味等の特徴	食用には柔らかい若い葉、鱗茎を用います。若い葉は軽く茹で、酢の物、マヨネーズ和え、煮びたしなどに。鱗茎は即席漬けやみそにつけて食します。全草には、ニラに似た香りがあります。
栄養成分面の特徴	ネギに似た硫化アリルによる臭気があります。
伝承されてきた利用法	鱗茎を生食したり、塩漬けにするほか、葉をゆでて和え物、汁物に利用します。ジュシーの具として重宝されるほか、ソーミンタンヤーに彩りとしても利用します。
選び方・保存法のポイント	みずみずしいものを選びます。早めに食べ切りましょう。

ノビルを使った料理例

ノビルとこま貝の酢味噌和え

材料 【4人分】

こま貝(ゆで)	150g
酒	小さじ1
ノビル	6本
A 白味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1
辛子	小さじ1

<作り方>

- ①ノビルは根の白い部分はみじん切り、葉先は1cm長さに切る。こま貝は酒をふりかけておく。
- ②Aの調味料をすり鉢ですり合わせて酢味噌を作る。
- ③食べる直前に①の材料を酢味噌で和えて器に盛り付ける。



葉ニンニク



- 沖縄方言名 ヒルンクワー、ヒル、フル
- 和名 葉にんにく
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 ユリ科
- 収穫の多い時期 1月 2月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	42.0kcal	ビタミンB	
	175.7kJ	B1	0.19mg
たんぱく質	3.3g	B2	0.17mg
脂質	0.7g	B6	0.27mg
カルシウム	90.7mg	ビタミンC	46.0mg
鉄	2.86mg	ビタミンK	322.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	3020.0μg	水溶性	0.9g
レチノール当量	252.0μg	不溶性	3.7g
		総量	4.6g

沖縄に伝来された時期	古い時期に中国より日本へ入ってきたとされています。沖縄では、15世紀には葉や鱗茎が食用にされていたようです。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄では冬場の重要な野菜で、炒め物、鍋物、和え物などに良く使われます。“ニンニクの芽”とは違う野菜です。
外観や食味等の特徴	「にんにく」を直接食べるよりも香りがやわらかく、葉はニラよりも歯ごたえがあり、炒め物に向く野菜です。
栄養成分面の特徴	成分としてアリインなどを含みます。カルシウム、ビタミン、鉄分などが多く、新陳代謝、血行をよくします。
伝承されてきた利用法	強壮、強精、カゼの予防として利用していました。また、胃が弱った時に、すりおろして少量ずつ用いたようです。
選び方・保存法のポイント	鮮度が落ちやすいので、早めに食べましょう。

葉ニンニクを使った料理例

葉ニンニクと島豆腐の炒め物



材料 【4人分】

葉ニンニク …… 200g
 なまり節 …… 100g
 しょうゆ …… 大さじ1～2
 油 …… 大さじ1
 島豆腐 …… 400g

<作り方>

- ①豆腐は水で洗ってから水気を切る。豆腐を手でちぎり、焦げ目のつく程度にいためて取り出しておく。
- ②葉ニンニクは3～4cm長さに切る。
- ③なまり節は適当な大きさにほぐしておく。
- ④鍋に油を熱し、なまり節をカリッとするくらいに炒め、豆腐を加えてしょうゆで味を調える。
- ⑤最後に葉ニンニクを入れて軽く炒め、火から下ろす。

フーロー豆



- 沖縄方言名 フーロー豆
- 和名 じゅうろくささげ
- 別名 長ササゲ、三尺ササゲ、大角豆
- 農産物区分 野菜 (果菜類)
- 科名 マメ科
- 生産地 豊見城市、名護市
- 収穫の多い時期 5月 6月 7月 8月 9月 10月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	24.0kcal	ビタミンB	
	100.0kJ	B1	0.08mg
たんぱく質	2.5g	B2	0.07mg
脂質	0.1g	B6	0.11mg
カルシウム	28.0mg	ビタミンC	25.0mg
鉄	0.5mg	ビタミンK	160.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	1140.0μg	水溶性	0.3g
レチノール当量	96.0μg	不溶性	3.9g
		総量	4.2g

沖縄に伝来された時期	中央アフリカ、サハラ砂漠の南のサバンナ地帯が原産です。わが国へは中国から渡来し、奈良時代(8世紀)の古書に登場します。
沖縄の生活習慣との関連	インゲンより暑さや病気に強く、育てやすいのが特徴です。夏の野菜として重宝します。乾燥させた豆は、皮が硬く、長い時間煮ても胴割れを起こさないで、縁起を担いで、お祝いの赤飯には好んで使われました。
外観や食味等の特徴	食味・食感は、インゲンによく似ていて、サヤの長さが30～60cmにもなります。緑のものと紫色の2種類があり、炒め物・煮物・天ぷら等に利用します。乾燥させた生の豆の主な用途は、菓子・あん・赤飯などです。
栄養成分面の特徴	若さはタンパク質や糖質は少ないですが、ビタミンA、Cが含まれています。乾燥豆の栄養成分はアズキに似て、タンパク質、糖質に富み、カリウム、ビタミンB1にも富んでいます。
伝承されてきた利用法	内臓の働きをよくなり、体力をつけます。
選び方・保存法のポイント	若さは、ヘタと先端部分に傷みのないものを選びます。

フーロー豆を使った料理例

フーロー豆のふわふわ卵スープ

材料 【2人分】



フーロー豆 …… 50g
 椎茸 …… 10g
 エノキ …… 10g
 卵 …… 2個
 とりがらスープ …… 500cc
 塩 …… 小さじ2/3
 胡椒 …… 少々
 酒 …… 小さじ1
 醤油 …… 少々
 胡麻油 …… 小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に卵と胡麻油以外のもの全て入れ火にかける。
- ② 沸騰したら、火を弱めアクをひく。
- ③ 卵を入れたら、一度火を強めて3回かきまぜる。
- ④ 最後に胡麻油をたらして器に入れる。

ヤマン

(だいじょ)



- 沖縄方言名 ヤマン、ヤマンム
- 和名 だいじょ
- 別名 ヤマノイモ、ヤムイモ
- 農産物区分 野菜(根菜類)
- 科名 ヤマノイモ科
- 生産地 うるま市、大宜味村
- 収穫の多い時期 1月 2月 3月 4月 5月 12月

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	109.0kcal	ビタミンB	
	456.0kJ	B1	0.1mg
たんぱく質	2.6g	B2	0.02mg
脂質	0.1g	B6	0.28mg
カルシウム	14.0mg	ビタミンC	17.0mg
鉄	0.7mg	食物繊維	
ビタミンA		水溶性	0.5g
カロテン	3.0μg	不溶性	1.7g
		総量	2.2g

沖縄に伝来された時期	東南アジアからアフリカまで、広く熱帯地方で食用とする植物で、つるを伸ばして茂り、根の部分に栄養分を貯え、巨大なイモを作ります。
沖縄の生活習慣との関連	煮たり、菓子(カルカン等)に加工したりします。饅頭の皮に入れば、色粉を使わなくても赤い饅頭が出来ます。粘りが強いので、すりおろして油で揚げるとも出来ます。イモは1株100kgにも肥大することから本島中部地域では、その大きさを競うヤマイモスープ(勝負)が毎年開催されています。
外観や食味等の特徴	いもの皮は黒褐色・紅褐色を帯び、可食部は、白色だけでなく紫色(紅ヤマイモ)もあります。また、非常に粘りが強いイモです。
栄養成分面の特徴	酵素の働きで消化がよく、肉料理の際によく利用されます。また、紫色のヤマイモにはポリフェノールが含まれています。
伝承されてきた利用法	テンブラ、煮付け等として食されてきました。
選び方・保存法のポイント	低温に弱いので、常温で保存します。

ヤマンを使った料理例

山芋とスーチカー(塩豚)挟み揚げ(ウコン塩)

材料【2人分】



ヤマン	100g
スーチカー	36g
焼きのり	1枚
添え野菜	
ハンダマ	葉8枚
サクナ	8枚
島ラッキョウ	8本
ゴーヤー	8本(縦細切り)
衣	
小麦粉	適量
卵	適量
水	適量
揚げ油	適量
ウコン塩	
島マース	5g
ウコンパウダー	少々

<作り方>

- ① ヤマンは長方形名刺サイズに切り、軽く蒸しておく。
- ② スーチカーは下茹でしてヤマンの大きさに合わせて切っておく。
- ③ 焼きのりは上記を包む大きさに切る。
- ④ 塩豚をヤマンでサンドしてのりで包んで天ぷらにする。
- ⑤ 添えの野菜は天ぷらにしておく。
- ⑥ 塩を軽く煎り余熱でウコンパウダーと混ぜてウコン塩にする。

ンスナバー

(ふだんそう)



- 沖縄方言名 ススナバー(沖縄本島)、ソーギナ(宮古、八重山)
- 和名 ふだんそう
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 アカザ科
- 生産地 豊見城市
- 収穫の多い時期 1月 2月 3月 4月 5月 12月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	19.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	79.0kJ	B1	0.07mg
脂質	2.0g	B2	0.23mg
カルシウム	0.1g	B6	0.25mg
鉄	75.0mg	ビタミンC	19.0mg
ビタミンA	3.6mg	ビタミンK	180.0μg
カロテン	3700.0μg	食物繊維	
レチノール当量	310.0μg	水溶性	0.5g
		不溶性	2.8g
		総量	3.3g

沖縄に伝来された時期	原産国は南ヨーロッパで、シチリア島では紀元前から栽培されていたといわれています。日本へは中国を経て明治時代に伝えられました。
沖縄の生活習慣との関連	次々と葉が絶えることなく出てくるので、“不断草”と呼ばれるようになったとか。暑さと乾燥に強くよく繁殖するので、沖縄では終戦後、野菜が少なかった時期によく食べられていたそうです。
外観や食味等の特徴	うちわのように肉厚で、中央の太い大きな葉脈が特徴です。葉は柔く、茎はシャキシャキとした食感が楽しめます。ただし、アクが強いため下茹でを必ずしたほうがよいでしょう。
栄養成分面の特徴	ビタミンAやB2などビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄分といったミネラル分も豊富です。
伝承されてきた利用法	スープなどの煮込みに使ったり、シンプルに炒めて利用します。
選び方・保存法のポイント	葉はいきいきとした肉厚のものを選びましょう。小ぶりのものが柔らかくておいしいようです。保存は新聞紙などで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。なるべく立てたまま保存しましょう。

ンスナバーを使った料理例

ンスナバーの白和え

材料 【2人分】



ンスナバー	200g
だし汁	150ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	少々
豆腐	70g
和え衣	
ピーナツバター	大さじ2
だし汁	大さじ1
白味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
ピーナツ	大さじ1

<作り方>

- ① ススナバーは軸と葉を別々に茹でて1cm長さに細かく切り、だし汁、塩、醤油少々を合わせたものに浸しておく。
- ② 豆腐は水切りをしておく。
- ③ すり鉢にピーナツバターを入れてだし汁でのばし、白味噌、砂糖、塩を加えてすり混ぜ、②の豆腐を入れてさらによく混ぜる。
- ④ ピーナツは炒って刻んでおく。
- ⑤ ススナバーの水気を切って(3)の和え衣に合え、天盛りにピーナツをふりかける。

紅イモ

(さつまいも)



- 沖縄方言名 ウム(沖縄本島)、ンム(宮古)、アコン(石垣)
- 和名 さつまいも
- 別名 かんしょ
- 農産物区分 野菜(根菜類)
- 科名 ヒルガオ科
- 生産地 読谷村
- 収穫の多い時期 1月 8月 9月 10月 11月 12月

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	129.0kcal	ビタミンB	
	539.7kJ	B1	0.11mg
たんぱく質	0.7g	B2	0.02mg
脂質	0.2g	B6	0.15mg
カルシウム	42.2mg	ビタミンC	24.0mg
鉄	0.7mg	ビタミンK	2.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	11.0μg	水溶性	1.0g
レチノール当量	1.0μg	不溶性	1.7g
		総量	2.7g

※沖縄県外への持ち出しは禁止されています。

沖縄に伝来された時期	1605年野国総管が中国の福建省から苗を持ち帰ったのが始まりと言われています。その後、儀間真常が栽培の普及に努め、やがで各地に広められていきました。
沖縄の生活習慣との関連	水はけが良く、石灰質に富む土壌(島尻マージ)が、いもの栽培に適しています。紅色の羊羹や饅頭、チップスなど、いろいろな商品が生まれています。
外観や食味等の特徴	そのまま蒸して食べたり、色を生かしたお菓子や料理にして食べます。上品な甘さで、ややねっとりとした食感が特徴です。
栄養成分面の特徴	てんぷんやブドウ糖、ビタミンAやCのほかにもカリウムなどのミネラルも多く含みます。またベニイモの紫紅色は、アントシアン系の色素によるもので、抗酸化作用に優れています。
伝承されてきた利用法	体力の低下や便秘時に芋を食べます。ウムニー(きんとん状に調理したもの)にして食されてきたほか、蒸し芋、焼き芋、天ぷらやウムクジ天ぷらとして利用されています。
選び方・保存法のポイント	冷え過ぎると低温障害を起こしてしまうため、冷蔵庫での保存は向きです。新聞紙などで包み、直射日光を避けて保存してください。

紅いを使った料理例

紅いもご飯

材料【5人分】

米…………… 4カップ
水…………… 4カップ
紅イモ………… 200g
梅干し………… 2個

<作り方>

- ① 紅イモの皮をむき5mm～1cm角のさいころ切りにして水にさらす。
- ② 米を洗い同量の水に紅イモと手でほぐした梅干しをいれ炊飯器で炊く。



クワンソウ

(あきのわすれぐさ)



- 沖縄方言名 クワンソウ(沖縄本島)、シファンツァ(宮古)、パンソー(石垣)
- 和名 あきのわすれぐさ
- 別名 カンゾウ
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 ユリ科
- 生産地 今帰仁村
- 収穫時期 通年

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	41.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	171.54kJ	B1	0.05mg
脂質	0.9g	B2	0.03mg
カルシウム	0.2g	B6	0.077mg
鉄	29.5mg	ビタミンC	13.0mg
ビタミンA	1.05mg	ビタミンK	29.0μg
カロテン	293.0μg	食物繊維	
レチノール当量	48.0μg	水溶性	0.2g
		不溶性	3.3g
		総量	3.5g

沖縄に伝来された時期	九州列島から南九州まで自生し、沖縄では古くから庭の植栽や家庭菜園に植え薬用・食用に栽培されてきた多年草です。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄の気候に大変適していて、以前はどこの家の庭でも栽培されていました。食用というよりはむしろ民間療法的な利用が多いようです。
外観や食味等の特徴	若芽や葉、根元の柔らかい部分は和え物に、花は酢の物や天ぷらにして食べます。オレンジの花は百合のようで観賞にも向いています。
栄養成分面の特徴	根にはアミノ酸、アスパラギン酸、リジン、アルギニンなどが含まれています。花にはヒドロキシグルタミン酸、ペータンステロールという成分が含まれています。
伝承されてきた利用法	沖縄では昔からリラックス効果があると言われ、刻んで乾燥させたものを煎じて服用すると、安眠に効果があると言われています。茎の根元の白い部分を豚肉、牛肉または動物の内臓と一緒に汁物として調理されてきました。
選び方・保存法のポイント	市場やスーパーなどでは、根が切られた状態で売られていることが多いので、切り口が変色していない、みずみずしいものを選びます。保存の場合は、濡れた新聞紙などに包んで冷蔵庫に。

クワンソウを使った料理例

クワンソウのお浸し

材料【4人分】

- クワンソウ …… 150g
- もやし …… 50g
- 削り節 …… 1袋
- A だし汁 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1

<作り方>

- ①クワンソウは根に近い白い部分を切り取って茹で3cm長さに切る。もやしはひとひたの水でしゃきっと茹でる。
- ②Aの分量の調味料を混ぜ合わせて①の材料と和える。
- ③クワンソウと、もやしを器に盛り、削り節をふりかける。



ゴーヤー

(にがうり)



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	368	336	326
収穫量 (t)	8,432	7,804	7,536
出荷量 (t)	7,132	6,633	6,405

*県推計値である。

野菜の作付面積、収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 ゴーヤー、ゴーラー(宮古)、ゴーヤ(八重山)
- 和名 にがうり
- 別名 つるれいし
- 農産物区分 野菜(果菜類)
- 科名 ウリ科
- 生産地 今帰仁村、糸満市、豊見城市
- 収穫の多い時期 4月 5月 6月 7月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	17.0kcal	ビタミンB	
	71.0kJ	B1	0.05mg
たんぱく質	1.0g	B2	0.07mg
脂質	0.1g	B6	0.06mg
カルシウム	14.0mg	ビタミンC	76.0mg
鉄	0.4mg	ビタミンK	41.0μg
ビタミンA		食物繊維	
カロテン	253μg	水溶性	0.5g
レチノール当量	17.0μg	不溶性	2.1g
		総量	2.6g

沖縄に伝来された時期	ゴーヤーの原産地は、インド東北部で、中国には明代(14世紀末)に伝わり、日本へは中国経由で慶長年間(1596～1615)に渡来したといわれていますが、沖縄には本土よりも早く15世紀の前半までには伝わっていると考えられています。
沖縄の生活習慣との関連	琉球王朝時代から沖縄の人々に食されてきたゴーヤーは、以前は、家庭の庭先で栽培されていました。最近では、周年栽培され、季節を問わず食されるようになりましたが、旬は4月～7月で夏を代表する野菜です。
外観や食味等の特徴	つぶつぶの大きいアバシゴーヤー等があり苦くなく、つぶつぶが小さくて色の濃いものは苦いようです。ゴーヤーが苦手な場合は、塩もみした後、水気を切ると苦味がやわらぎます。
栄養成分面の特徴	ゴーヤーの成分で特徴的なのは、ビタミンCが豊富なことで、その量はレモンの約1.5倍。加熱しても壊れにくいといわれています。
伝承されてきた利用法	ゴーヤーの利用法としては、ゴーヤーちゃんぶるーに加え、天ぷら、酢の物等の料理、最近では、飲料用(お茶)、ふりかけ、のほかサプリメント等、数多く製品化されています。
選び方・保存法のポイント	表面がつやつやしていてみずみずしいものを選びましょう。余ったゴーヤーは、種をとって水分を取り、新聞紙等で包んで冷蔵庫に保存します。

ゴーヤーを使った料理例

ゴーヤーヒラヤーチの巻物

材料 【5人分】



小麦粉		150g
片栗粉		大さじ2
タピオカ粉		大さじ3
卵		1個
水		1・1/4カップ
塩		小さじ1
ゴーヤー		100g(搾りかす)
油		適量
もやし		100g
にんじん		50g
ちくわ		15g(1/2本)
きくらげ(乾燥)		10g(1枚)
唐辛子		2～3枚
中華ドレッシング		適量

<作り方>

- ①小麦粉・片栗粉・タピオカ粉・ゴーヤーの絞りかす・水・塩を合わせて、30分くらいおく。
- ②にんじん・ちくわ・もどしたきくらげは千切りしておく。
- ③唐辛子は種を取り、薄く輪切りにする。
- ④もやしは水からゆで、水を切って②③と中華ドレッシングで和える。
- ⑤フライパンに油をひき、①を中火で焼いて④を巻いて、半分に切って盛りつける。

サクナ

(ぼたんぼうふう)



- 沖縄方言名 サクナ(沖縄本島)、ウパーサフナ(宮古)、チョーミーグサ(石垣)
- 和名 ぼたんぼうふう
- 別名 長命草
- 農産物区分 野菜(葉茎菜類)
- 科名 セリ科
- 生産地 与那国島
- 収穫時期 通年

栄養成分(可食部100g当たり)

エネルギー	58.0kcal	ビタミンB	
たんぱく質	242.67kJ	B1	0.07mg
脂質	1.7g	B2	0.13mg
カルシウム	1.0g	B6	0.12mg
鉄	341.0mg	ビタミンC	47.0mg
ビタミンA	1.91mg	ビタミンK	194.0μg
カロテン	2550.0μg	食物繊維	
レチノール当量	423.0μg	水溶性	1.3g
		不溶性	5.8g
		総量	7.1g

沖縄に伝来された時期	沖縄諸島に多く分布しているセリ科の植物で常緑多年草。海岸の断崖や珊瑚石灰岩でできた岩場などに多く自生し、濃い肉厚の緑の葉を繁茂させます。
沖縄の生活習慣との関連	沖縄の八重山地域では長命草とも呼ばれ、内臓器官に良い効果があるといわれています。また、魚介類の食中毒防止に刺身のツマとして利用されてきました。
外観や食味等の特徴	葉や茎を細かく刻んで和え物や、下葉よりも柔らかい若芽を天ぷらに利用します。独特の香りがあるので、山羊汁や魚汁に入ると臭い消しになります。
栄養成分面の特徴	カロテンやビタミンCおよびカルシウムを豊富に含んでおり、山羊汁に入れたり、肉類と煮込んだり、白和えや天ぷら、刺身のツマなどに利用します。
伝承されてきた利用法	昔から風邪や咳止めに利用されてきました。根は煎じて飲むとよいとされています。最近では粉末にして、そばや菓子に幅広い加工品としても製品化されています。
選び方・保存法のポイント	葉に白っぽい光沢があり、ツヤツヤしたものを選びます。保存する場合は、濡れた新聞紙などに包んでビニール袋にいれ冷蔵庫へ。また、2、3日なら水につけていても大丈夫です。

サクナを使った料理例

サクナとミミガーのピーナツ味噌和え

材料 5人分



サクナ……………10枚
ミミガー(スライス)・100g
スーナ(おごのり)…50g
ピーナツみそ
ピーナツバター…40g
合わせみそ…40g
みりん……………大さじ1
酢……………少々
※合わせ味噌の作り方
白みそ1kg、卵黄4個、
みりん1カップ、酒1カップ、
砂糖90kgをあわせ、
火にかけ練りあわす。

<作り方>

- ①サクナは千切りにし、水にさらしたあと水気を切っておく。
- ②ミミガーは塩を加えたお湯でボイルする。
- ③スーナは塩抜きし、さっとボイルする。
- ④全部の材料を合わせて、ピーナツみそと和えて器に盛りつける。(酢はお好みにより加減してください。)

シブイ

(とうがん)



	20年度	21年度	22年度
作付け面積 (ha)	107	80	71
収穫量 (t)	3,756	2,780	2,241
出荷量 (t)	3,374	2,496	2,013

*県推計値である。
野菜の作付面積、収穫量及び出荷量 (H24年4月/沖縄県園芸振興課調べ)

- 沖縄方言名 シブイ(沖縄本島)、スーブ(宮古)、スブル(八重山)
- 和名 とうがん
- 農産物区分 野菜 (果菜類)
- 科名 ウリ科
- 生産地 伊江村、宮古島市
- 収穫の多い時期 5月 6月 7月 8月 9月

栄養成分 (可食部100g当たり)

エネルギー	16.0kcal	ビタミンC	39.0mg
	67.0kJ	ビタミンK	1.0μg
たんぱく質	0.5g	食物繊維	
脂質	0.1g	水溶性	0.4g
カルシウム	19.0mg	不溶性	0.9g
鉄	0.2mg	総量	1.3g
ビタミンB			
B1	0.01mg		
B2	0.01mg		
B6	0.03mg		

沖縄に伝来された時期	アジアの熱帯地方が原産で、日本には5世紀頃中国を通して朝鮮半島から伝来し、栽培されるようになりました。
沖縄の生活習慣との関連	熱帯アジア原産の野菜で、沖縄料理の定番食材です。夏に収穫されますが冬まで保存できるという名の由来のとおり、貯蔵野菜としても重宝されています。ソーキ汁などの汁物や煮物には欠かせません。
外観や食味等の特徴	トウガンは、味は淡白でさっぱりしています。肉や魚の旨味が充分しみ込むため、汁物や煮物に適しています。特に豚肉と相性が良いようです。
栄養成分面の特徴	トウガンは、96%が水分の低カロリー食材ですが、ビタミンCやカリウムが豊富です。また利尿作用があると言われています。
伝承されてきた利用法	沖縄では、種子や果皮を乾燥させたものを煎じて服用します。また果実を食べます。
選び方・保存法のポイント	重量感のあるものを選びます。風通しのよいところで保存しましょう。余ったトウガンは、ラップでくるみ、冷蔵庫で保存します。

シブイを使った料理例

かちシブイ

材料 【4人分】

とうがん…………… 300g
酢…………… 大さじ5
砂糖…………… 大さじ2
ミニトマト…………… 5個
シークワサー汁 1個分
サクナ…………… 20g
塩…………… 1つまみ
水…………… 少々

<作り方>

- ①とうがんをふたつ割にして中の種子を取り、実を竹でこそげ取る。
- ②削り取ったとうがんは、薄い塩水で洗って絞る。
- ③甘酢(酢大さじ5、砂糖大さじ2)を作り②をとうがんの器に入れて、シークワサー汁を入れてつけ込む。
- ④サクナを千切りにして水をさらしてから絞り、とうがんと混ぜ上にミニトマトと一緒に飾る。
- ⑤冷蔵庫で冷やす。



島ヤサイの収穫時期

収穫時期

収穫の多い時期

野菜名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ウンチー (ようさい)				■	■	■	■	■	■			
カンダバー (かすら)							■	■	■	■	■	■
シカクマメ					■	■	■		■	■	■	■
島ニンジン	■	■	■								■	■
シマナー	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
島らっきょう			■	■								
タイモ (みずいも)	■	■	■	■								■
ナーベラー (へちま)	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
ニガナ (ほそばわだん)	■	■	■	■	■							■
ハンダマ (すいせんじな)	■	■	■	■	■						■	■
フーチバー (にしよもぎ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
モーウイ (きゅうり)							■	■	■	■		
野菜パパイヤ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
イーチョーバー (ういきょう)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
オオタニワタリ	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
島カボチャ						■				■	■	■
チシャナバー (かきちしゃ)	■	■	■				■	■	■	■	■	■
島ダイコン	■	■	■									■
ノビル	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
葉ニンニク	■	■	■									■
フーロー豆 (じゅうろくささげ)					■	■	■	■	■	■		
ヤマン (だいじょ)	■	■	■	■	■							■
ンスナバー (ふだんそう)	■	■	■	■	■							■
紅イモ (さつまいも)	■							■	■	■	■	■
クワンソウ (あきのわすれぐさ)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ゴーヤー (にがうり)				■	■	■	■					
サクナ (ぼたんぼうふう)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
シブイ (とうがん)					■	■	■	■	■			



沖縄県農林水産物キャラクター
“イーサーくん”

おきなわ伝統的農産物

検索

おきなわ伝統的農産物データベースのホームページの特徴

1.TOPページ

農産物一覧の他、「沖縄方言名検索」「ジャンル検索」
「生産地検索」から検索可能

2.各野菜紹介ページ

各野菜の基本情報の他、特徴や利用方法、栄養成分を
掲載しております。

当サイトの利用について

サイトでは、沖縄の伝統的な農産物の栄養成分や料理
レシピなど、あらゆるデータをまとめておりますので、
島野菜のデータベースとしてお使い頂けます。

発行：沖縄県 農林水産部 流通政策課
平成25年3月

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番2号
TEL:098-866-2255 FAX:098-862-7519