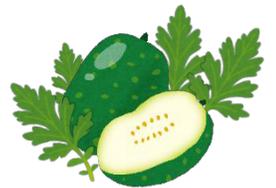


- ・4/8は「島ヤサイの日」、4/10は「とうがんの日」
- ・「島ヤサイ」＝戦前から食される伝統的農産物
- ・本土のヨモギとフーチバーの違いは〇〇



4月8日は語呂合わせで「島ヤサイの日」！沖縄では伝統的農産物を「島ヤサイ」と親しみを込めて呼びます。では、「島ヤサイ」にはどんなものがあるのでしょうか。

沖縄県では、島ヤサイ＝伝統的農産物を「健康長寿県として注目される沖縄において、戦前から導入され、伝統的に食されてきた地域固有の野菜」と定義しています。

つまり、ゴーヤー、青パパイヤ、島ニンジンや島ダイコン、ナーベラー（ヘチマ）、ハンダマ（スイゼンジナ）、イーチョーバー（ウイキョウ）など、戦前の古くから県民の健康を支えてきた沖縄野菜が、押しも押されぬ「島ヤサイ」なのです。

ちなみに、島ヤサイの仲間「とうがんの日」も4月。シブイの「シ（4）」と、トウガンの「トウ（10）」の語呂合わせから、4月10日に定められました。島ヤサイの日と合わせて、沖縄の伝統的農産物を深く味わってみてくださいね。

詳しくは、県の「[おきなわ島ヤサイガイドブック](#)」をご覧ください。



## 島ヤサイの代表格、フーチバー

今回は、そんな「島ヤサイ」の代表格、フーチバーをご紹介します。

フーチバーの語源は、お灸で使うもぐさを意味する方言の「フーチ」と「バー」（葉）から来ているといわれています。昔は民間療法として、フーチバーの葉の裏の繊毛（せんもう）を精製して干し、丸めたものに火をつけて、頭痛や腹痛、神経痛など、患部のツボにお灸をすえていました。そのほか、葉を煎じて飲むなど、万病の薬として重宝されていたそうです。

主な産地は、本島南部や八重瀬町など。沖縄そばや魚汁、ヒージャー（山羊）汁に添えられ、臭い消しのイメージが強いフーチバーですが、健康茶として飲む人も多く、今も薬草として幅広く利用されています。身近な原っぱに自生していたり、家庭菜園などで植えられたりといった光景も見られますね。

（レシピ掲載元：おきレシ）



フーチバーのリゾット▲



島野菜のカリっと天ぷら▲



フーチバージュシー▲



ジーマーミ豆腐▲



よもぎピザ▲



若鶏のソテーフーチバーソース▲

和名は「ヨモギ」。本土では、その色や香りを活用したお餅や菓子、パンなどに使われることが多く、食品としての役割は沖縄のフーチバーとは少し異なります。それもそのはず、本州の「ヨモギ」と沖縄の「フーチバー」は、似ているようで違うのです。



画像掲載元：くわっちーおきなわ

フーチバーは、「ニシヨモギ」と呼ばれる品種で、ヨモギと比べると苦味が少なく、香りもさわやか。ビタミンA、カルシウム、カリウム、鉄分が豊富で、アロマオイルや香水に使われる香り成分のシネオールやセスキテルペンなどを含みます。

一年を通して収穫できますが、春先ならではの柔らかかな食感や香りも魅力。定番のフーチバージュシーだけでなく、いろいろなお料理に取り入れてみてくださいね。

## information

### 連続テレビ小説「ちむどんどん」4月11日から放送開始！

沖縄が復帰した1972年に上京し、料理人として奮闘するやんばる出身のヒロイン・比嘉暢子（ひが・のぶこ）の成長と家族の絆を描くNHK朝の連続テレビ小説「ちむどんどん」が、今春スタート！

物語では、沖縄料理や県産食材がたくさん登場するそう。沖縄食材情報サイト「くわっちーおきなわ」でも、番組に合わせていろいろな沖縄料理を紹介予定ですので、ぜひのぞいてみて、日々の献立・料理の参考にしてみてくださいね。

「ちむどんどん」番組紹介👉👉



くわっちーおきなわもみてね👉👉



令和3年度学校給食等における県産食材利用促進モデル事業委託事業者

株式会社マイファーム

沖縄オフィス（北林・神谷・佐久本）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1パレット久茂地9F

mail [sakumoto@myfarm.co.jp](mailto:sakumoto@myfarm.co.jp)

tel 075-746-6213 fax 075-746-6214

