



ウコン

20 周年記念



茄子

食改レシピ集

～島やさいをもっと食べよう～



モーワイ



ブロッコリー



大根



ミニトマト



ゴーヤー



冬瓜



スイカ



サクナ

はじめに



私たち宜野湾市食生活改善推進協議会は平成15年（2003年）4月に22名の会員で「もえぎの会」の愛称で発足しました。

平成25年度（2013年）には宜野湾市食生活改善推進協議会10周年を記念し「食改のヘルシーレシピ集」を発刊することができ皆さまに喜んでいただいております。

令和5年（2023年）4月に宜野湾市食生活改善推進協議会は20周年を迎えました。この10年の間にコロナ禍もあり、活動も厳しい中「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に“子どもから高齢者”まで、みんなの「健康の輪」をつなぐことが食生活改善推進員の使命であり、誇りでもあります。

コロナ禍で活動が厳しい中、会員でレシピをいろいろ考案、試作して出来上がったレシピ集です。家族で料理を楽しく食卓を囲んで皆さまの健康づくりに役立てていただければ幸いです。

これからも「できる人が、できる時に、できることを」ささやかではありますが、ボランティア精神で市民の健康づくりに寄与できるよう頑張っていきたいと思っております。

令和6年（2024年）1月吉日

宜野湾市食生活改善推進協議会（もえぎの会）



もくじ



食事バランスガイド	4
調味料のはかり方	5
素材の切り方	6
ご飯の量とカロリー	7

肉・魚

●鶏むね肉のごま焼き	8
●大根の蒸し煮	9
●肉みそを使ったマーボー豆腐風	10
●レンコンと豚肉のみそ炒め	11
●レンコンキンピラ	12
●白身魚のカラフルソースかけ	13
●マグロのみそ炒り煮	14
●簡単・さんまの蒲焼き	15

島やさい

●梅塩昆布混ぜご飯	16
●サラダ寿司	17
●ゴーヤーとミョウガのしらすポン酢和え	18
●ゴーヤー入りスパゲティサラダ	19
●ゴーヤーの白和え	20
●ゴーヤーとツナ缶のみそ炒め	21
●ゴーヤーチップス	22

●ゴーヤーと焼き茄子のマリネサラダ	23
●モーウイの和え物	24
●モーウイの肉詰めあんかけ	25
●カンダバーの肉巻き	26
●肉巻き冬瓜	27
●冬瓜入りココナッツスープカレー	28
●島やさいのミニハンバーグ	29
●ベジタブルパンケーキ	30
●辛子明太子のチーズ焼き	31
●モーニングサラダ	32
●野菜たっぷりミネストローネ	33
●ブロッコリーのガーリック炒め	34

デザート

●餃子の皮であんこ餅パイ	35
●シークワサー果汁入りかぼちゃ寒天	36
●さし草入りもずくもち	37
●田芋の焼きもち	38
●パンプキンパイ	39
●ゴーヤーの砂糖煮	40
●玄米の飲み物	41

資料

●うちなー島やさい	42
●島やさいカレンダー	43

宜野湾市版 食事バランスガイド

～1日当たりの目安量～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安量です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

コマの回転(運動)

回転することでコマが初めて安定するよう
に、人間にとっても**運動は欠かせません**。
沖縄県民の多くが運動不足。適度な
運動で毎日をいきいき過ごしましょう。



コマの軸(水分)

コマの軸のように水やお茶は食事の中
で欠かせない存在です。(注意：ここで
の水分は**甘味飲料類やビール、泡盛、
ワイン等の嗜好飲料を含みません。**)

コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料類、ビール、泡盛、ワイン等)は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度な摂取を心がけましょう。

5つの料理区分

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理区分で1日にとる量の**目安の数値**となっています。特定の区分に偏らないように心がけましょう。

バランスガイドに1日当たりの目安量を
手ばかりであてはめてみました!

主食(ご飯・パン・麺類・いも類)

	ご飯 1杯分 (150g)		食パン 8枚切り 2枚(90g)
	うどん 1袋(240g)		じゃがいも 小1個

両手におさまる大きさのお茶碗でいただくご飯が、1食分の適量です。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

	魚 (60g)		鶏卵1個 (60g)
	肉 (60g)		豆腐 (100g)

毎食、どれか1つをとるようにしましょう。
1日分の目安はいずれも手のひらサイズ。

牛乳・乳製品

 牛乳ならコップ1杯(200ml)、ヨーグルトなら1カップ(150g)、スライスチーズなら1枚(20g) どちらかです。

果物

1日分は、イラストのように人差し指と親指で輪を作った時に、輪の中に入るくらいの量です。みかんなら2個、りんごなら中1/2個、バナナなら中1本どちらかです。

副菜(野菜類・海藻類・きのこ類)

野菜は、1日に350g以上摂取しましょう。



淡色野菜 1日に両手2杯
(230g以上)



緑黄色野菜
1日に両手1杯
(150g以上)



海藻類きのこ類
1日に片手1杯

汁物



副菜でとれなかった野菜類・海藻類・きのこ類は具だくさんの汁物で補いましょう。

調味料のはかり方

◆計量の基本

○計量カップ ○手ばかり



1カップ=200ml



塩少々
2本の指で約1g強



塩ひとつまみ
3本の指で約2g強

◆計量スプーン

○粒子状 ○液体・ペースト



多めにとってから、
すり切る。



2分の1は、一度すり
きり、半分おとす。

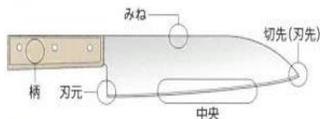


表面が盛り上がる
くらいまで入れる。



2分の1は、6~7
分目まで入れる。

◆包丁の使い方



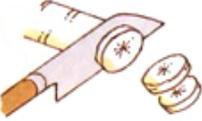
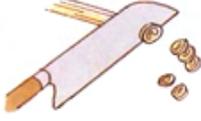
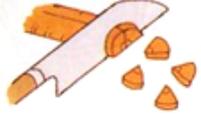
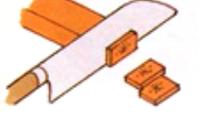
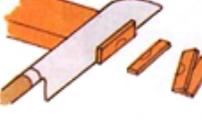
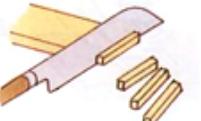
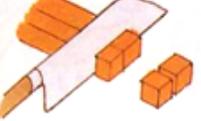
左手で材料を押さえ切る
端に合わせて手をず
らす。

左手の指は内側に折り
込む。指先をのばした
ままだと危険。



素材の切り方

食べやすい形や大きさにしたり、味がしみ込みやすくする基本切りと、素材の形などを生かしたり飾り切りがある。

<p>輪切り</p>  <p>大根、にんじん、 いも類など（煮物）</p>	<p>小口切り</p>  <p>きゅうり、ねぎなど （椀だね）</p>	<p>半月切り</p>  <p>大根、にんじん （椀だね）</p>	<p>いちょう切り</p>  <p>大根、にんじん、 かぶなど（煮物、椀だね）</p>
<p>乱切り</p>  <p>ごぼう、にんじん（煮物）</p>	<p>ささがき</p>  <p>ごぼうなど（きんぴら）</p>	<p>色紙切り</p>  <p>大根、にんじんなど （炒め物、汁物、サラダ）</p>	<p>短冊切り</p>  <p>大根、にんじん、うど など（酢の物、椀だね）</p>
<p>ひょうし木切り</p>  <p>じゃが芋、にんじんなど （煮物）</p>	<p>せん切り</p>  <p>きゃべつ、大根、にん じんなど（サラダ）</p>	<p>みじん切り</p>  <p>玉ねぎ、パセリ、にん にくなど（薬味）</p>	<p>くし形切り</p>  <p>レモン、玉ねぎなど</p>
<p>さいの目切り</p>  <p>豆腐、じゃが芋、にん じんなど（サラダ）</p>	<p>そぎ切り</p>  <p>鶏肉、しいたけなどの 身が厚いもの</p>	<p>かつらむき</p>  <p>大根など （刺身のけん）</p>	<p>たづな切り</p>  <p>こんにゃく（煮物）</p>

ご飯の量とカロリー



フライパンに油を入れるタイミング



*鉄製のフライパンの場合

耐熱温度の高い鉄製のフライパンは、フライパンを十分に熱してから油を入れます。

十分熱くなったかどうかは、油を入れる前にフライパン表面に手をかざして確認しましょう（触らないように気をつけてください）

*テフロン加工のフライパンの場合

油もなにも入れないまま加熱（から焼き）しすぎると、その加工が痛んでとれてしまうことがあります。テフロン・フッ素樹脂加工のフライパンの場合は火にかけると同時に、フライパンが冷たいうちに油を入れます。



カロリー（1人分）

97kcal

塩分（1人分）

0.3g

鶏むね肉のごま焼き

〈材料 4人分〉

	鶏むね肉	300g
A	塩	少々
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	長ねぎ	40g
	いりごま	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2
B	水	40cc
	鶏ガラスープの素	小1/2
	塩	少々
	こしょう	適宜

〈作り方〉

- ①鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、**A**でもみ込み10分程度置く。
- ②長ねぎは2~3mmの小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした鶏むね肉を両面焼く。**B**を加えて汁気が少なくなったら長ネギを加えさっと炒め、いりごまを散らす。

Cooking Point

長ねぎは茎の白い部分を使用する



カロリー（1人分）

106kcal

塩分（1人分）

1.4g

大根の蒸し煮

〈材料 4人分〉

大根・・・・・・・・500g

鶏もも肉・・・・・・・・250g

えのき茸・・・・・・・・1袋

酒・・・・・・・・大さじ1

うす口醤油・・・大さじ1

和風顆粒だし・・・5g

Cooking Point

・最初は強火で、蒸気があがったら中火にして5分、途中で肉を裏返す際、肉の状態をみて、時間を調整する。水は入れない。

〈作り方〉

- ①大根はしりしり器で、すり下ろしておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③えのき茸は石づきを取り、半分に切り大きめにほぐしておく。
- ④蒸気が逃げにくい鍋を使う。

鍋の下に酒、醤油を広げ、大根半量、顆粒だし、鶏もも肉、えのき、最後に残りの大根をかぶせるように重ねて置き、火をつける。肉の状態をみて裏返し、鍋との間にすきまを作り蒸気が全体に回りやすいようにして蒸し煮する。



カロリー（1人分）

147kcal

塩分（1人分）

4.3g

肉みそを使ったマーボー豆腐風

〈肉みそ 材料 4人分〉

合いびき肉・・・50g
みそ・・・・・・・・50g
砂糖・・・・・・・・20g
にんにく・・・・1/2片
生姜・・・・・・・・適宜
ごま油・・・・小さじ1

〈肉みその作り方〉

- ①フライパンにごま油を入れて中火にかけ、みじん切りにしたにんにくと生姜を炒め、香りが出てきたら、ひき肉を加え炒める。
- ②①にみそ、砂糖を入れて調味する。

〈マーボー豆腐風 材料 4人分〉

絹ごし豆腐・・・・1パック
キムチ（市販）・・・80g
肉みそ・・・・・・・・100g

〈マーボー豆腐風の作り方〉

- ①フライパンを熱し、肉みそを温める。
- ②①に豆腐を切って入れる。
- ③キムチを刻んで②に入れる。



カロリー（1人分）

187kcal

塩分（1人分）

1.6g

レンコンと豚肉のみそ炒め

〈材料 4人分〉

豚薄切り肉・・・200g
酒・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
油・・・・・・・・大さじ1
レンコン・・・200g
いんげん豆・・・12本
人参・・・・・・・・100g
みそ・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉は一口大に切り、酒、醤油に漬け10分おいて、片栗粉をまぶす。
フライパンに油大さじ1/2を入れて熱し、肉を炒めて、別皿にとって置く。
- ②レンコンは、たわしなどで外側をきれいに洗う。縦4つ割りにし、5mm幅に切る。少しだけ水にさらし、水気を切る。
- ③いんげん豆はすじを取り、斜めに2〜3本に切る。
- ④人参は、短冊切りする。
- ⑤①のフライパンに油大さじ1/2を入れて熱し、人参、いんげん豆、レンコンを少しずつ時間をあけて順番に入れ、炒める。
- ⑥⑤のフライパンに豚肉を入れ、みりん、醤油で溶いたみそで味つける。



カロリー（1人分）

111kcal

塩分（1人分）

0.8g

レンコンキンピラ

〈材料 4人分〉

豚薄切り肉・・・100g

塩こしょう・・・適宜

油・・・小さじ1

人参・・・100g

こんにゃく・・・1/2枚

レンコン・・・200g

A { 砂糖・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
酒・・・小さじ1

鷹の爪・・・1/4本

（代用として一味・七味などでもよい）

〈作り方〉

- ①豚肉を1口大に切り、塩こしょうをふる。
- ②人参は5mm角に切る。
こんにゃくは麺棒などでたたき、1cm角に切る。レンコンは外側を洗い、1.5cm角に切る。
- ③Aは合わせておく。鷹の爪は種を取り、輪切りにする。
- ④フライパンに油を入れ火にかけ、豚肉を炒め、皿に取っておく。
- ⑤同じフライパンに、人参、こんにゃくを加え炒める。最後にレンコンを入れ、しばらく炒める。
- ⑥⑤に④を入れる。Aを加え水分がなくなるまで炒め、仕上げに鷹の爪を入れてしばらく炒め、火を止める。

Cooking Point

レンコンの水煮を使用しても良い。



カロリー（1人分）

155kcal

塩 分（1人分）

0.9g

白身魚のカラフルソースかけ

〈材料 4人分〉

白身魚・・・80g×4切れ
 塩・こしょう・・・適量
 片栗粉・・・少々
 卵・・・・・・・・1個
 油・・・・・・・・大さじ1

A { コツクープ・・・100cc
 塩・・・・・・・・ひとつまみ
 こしょう・・・少々
 醤油・・・・・・・・小さじ1
 ウスターソース・・・小さじ1

B { 片栗粉・・・大さじ1
 水・・・・・・・・大さじ1

完熟トマト・・・中1個
 にんにく・・・1片
 玉ねぎ・・・1/4個
 赤パプリカ・・・1/2個
 ピーマン・・・1/2個
 人参・・・・・・・・30g
 セロリ・・・・・・・・25g
 油・・・・・・・・小さじ1
 シークワーサー・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①白身魚を塩・こしょうで味付けし、片栗粉をまぶし、溶き卵をつける。
- ②フライパンに油大さじ1を入れて火にかけ、①を焼き、皿に取り出しておく。
- ③トマトは湯むきをして1cm角に切る。他の野菜はみじん切りにしておく。
- ④フライパンに油を入れて火にかけ、にんにくを炒め、香りが出てきたら野菜を入れて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったらAの調味料で味を整えて、Bの片栗粉でとろみをつける。最後にシークワサーを入れて仕上げる。
- ⑥②の白身魚に⑤のソースをかけて出来上がり。



カロリー（1人分）

122kcal

塩分（1人分）

1.1g

マグロのみそ炒り煮

〈材料 4人分〉

マグロ・・・・・・・・・・200g
（切り落としでも良い）
人参・・・・・・・・・・40g
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g
ピーマン・・・・・・・・・・70g
おろしにんにく・・・・小さじ1/2
花かつお・・・・・・・・・・2袋
オリーブオイル・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
みそ・・・・・・・・・・大さじ2

〈作り方〉

- ①マグロは小口切りし、野菜はみじん切りにし、ボウルに入れ、おろしにんにくで混ぜておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて、野菜をしっかり炒めてからマグロを加える。マグロの色が変わったら、砂糖、みそを加え、色つやが全体に出たら出来上がり。
- ③皿に盛り付けた後、花かつおを散らす。
※ラー油はお好みでかける。



カロリー（1人分）

169kcal

塩分（1人分）

0.8g

簡単・さんまの蒲焼き

〈材料 4人分〉

- さんまの開き・・・4枚
- A { 醤油・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
ごま・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1

〈作り方〉

- ①さんまを2等分に切る。
フライパンに油を入れて熱し、皮を上にして中火にかける。
- ②Aを混ぜ入れて、さんまに焼き目がついたら裏返す。
- ③水分が少なくなったらごまをふり出来上がり。

Cooking Point

さんまには良質のたんぱく質、鉄分、ビタミンA、ビタミンD、カルシウムなどが含まれています。また、さんまの脂肪分にはコレステロール値を下げたり、血栓を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富です。特に旬のものは、栄養価も美味しさも一段とアップします。成長期の子どもや中高年の方に積極的に摂りたい魚です。



カロリー（1人分）

253kcal

塩分（1人分）

0.7g

梅塩昆布混ぜご飯

〈材料 4人分〉

ご飯・・・・・・・・600g

梅塩昆布（市販）・15g

鮭・・・・・・・・30g

からし菜・・・・・・・・30g

〈作り方〉

- ①鮭を焼き、身をほぐす。
- ②からし菜を茹で、みじん切りにする。
- ③ごはんには梅塩昆布を混ぜる。次に①の鮭を入れて混ぜる。
- ④②のからし菜を加えて混ぜる。

Cooking Point

- からし菜の代わりに小松菜を入れても良い。



からし菜



小松菜

- 鮭は、強い抗酸化作用があり、血栓の予防や高血圧の予防、認知症の予防改善や動脈硬化の予防改善に効果があります。



カロリー（1人分）

452kcal

塩分（1人分）

1.3g

サラダ寿司

〈材料 4人分〉

ご飯（温かいもの）・・・800g
すし酢（市販）・・・大さじ4
ひじき（乾）・・・15g
ちくわ・・・4本
冷凍むき枝豆・・・150g
人参・・・40g
カニカマ・・・10本
玉ねぎ・・・100g
練り梅ぶし・・・大さじ2
はんだま・・・10枚

Cooking Point

湯通ししたものはキッチンペーパーで水気を拭きとる。

〈作り方〉

- ①ご飯にすし酢を加え、すし飯を作る。
- ②ひじきは水にもどして洗い、ざるにあげる。
- ③人参は粗みじん切り、玉ねぎ、はんだまはみじん切りにする。
カニカマを4等分に切ってほぐしておく。
- ④人参、ひじき、枝豆、玉ねぎを熱湯で1分間程茹でてざるにあげる。
ちくわは縦半分に切り、薄切りにしカニカマと一緒に熱湯で湯通しする。
- ⑤水気を切ったカニカマとちくわを①のすし飯に入れ、練り梅ぶしで混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に④を混ぜ、はんだまを散らす。



カロリー（1人分）

50kcal

塩分（1人分）

1.1g

ゴーヤーとミョウガのしらすポン酢和え

〈材料 4人分〉

ゴーヤー・・・1本（200g）

ミョウガ・・・4個

しらす干し・・・40g

ポン酢醤油・・・大さじ1・1/2

ごま油・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/4

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分に切り種とワタを取り除いて薄切りにする。塩をふってもみ、10分ほどおいて水洗いをして絞る。
- ②ミョウガはせん切りにする。
- ③①②をポン酢しょうゆ、ごま油で和え、しらす干しを加えてさつと和える。

Cooking Point

〈ミョウガの効能〉

- ・胃液の分泌を促し食欲を増進させる作用があります。
- ・発汗や血液の循環を促進する働きがあります。
- ・「アントシアニン」、「アルファピネン」、「カリウム」、「食物繊維」等も含まれています。



カロリー（1人分）

336kcal

塩分（1人分）

0.6g

ゴーヤー入りスパゲティサラダ

〈材料 4人分〉

スパゲティ・・・・・・・・300g
ゴーヤー・・・・・・・・200g
ハム・・・・・・・・4枚
しめじ・・・・・・・・1パック
鶏ガラスープの素・・小さじ2
粒こしょう・・・・・・・・適宜
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分に切り種とワタを取り除いて、できるだけ薄く切って、さっと湯通しする。
- ②スパゲティを3つに折って茹でる。しめじを小房に分けて茹でる。
- ③ハムもさっと湯通し、5mm幅に切る。
- ④ボウルに①、②、③を入れて混ぜ、鶏ガラスープの素を入れてマヨネーズを入れ、粒こしょうをふる。

Cooking Point

・ゴーヤーはスライサーを使用しても良い。





カロリー（1人分）

60kcal

塩分（1人分）

0.3g

ゴーヤーの白和え

〈材料 4人分〉

ゴーヤー・・・・・・・・260g
島豆腐・・・・・・・・120g
ツナ缶
（オイル不使用）・・1缶（70g）
塩・・・・・・・・少々
マヨネーズ 1/2杯・・大さじ1

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分に切り種とワタを取り除き、うす切りにする。
軽く塩をふってしばらくおく。
- ②鍋にお湯を沸騰させて、中火にして①のゴーヤーを入れ軽く茹でる。歯ごたえを確認して冷水にゴーヤーを約3分くらい浸す。ペーパーでしっかり水気を拭き取る。
- ③島豆腐も軽く茹で、水分をしっかりとる。
- ④ツナ缶は水分をとり、ボウルに入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、ゴーヤー、島豆腐を入れて混ぜ、塩で調味する。

Cooking Point



- ・ゴーヤーには食物繊維やカリウム、葉酸、ビタミンCといった栄養素が含まれます。



カロリー（1人分）

46kcal

塩分（1人分）

1.3g

ゴーヤーとツナ缶のみそ炒め

〈材料 4人分〉

ゴーヤー・・・・・・・・260g

ツナ缶・・・・・・・・小1/2缶

A { みそ・・・・・・・・大さじ1/2
醤油・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・50 cc

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分になり、種とワタを取り除き5mm幅の大きさに切る。
- ②Aを合わせてみそだれを作っておく。
- ③フライパンにゴーヤーとツナ缶を入れ、火にかけ炒める。
- ④③に水50ccを入れ蓋をし5分程蒸し煮する。
- ⑤ふたをとって水気をとばし、Aのみそだれを入れ仕上げる。

Cooking Point

- ゴーヤーは強火でさっと炒めると歯ごたえがでる。



カロリー（1人分）

80kcal

塩分（1人分）

2.4g

ゴーヤーチップス

〈材料 4人分〉

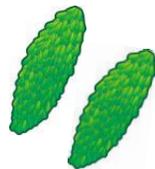
ゴーヤー・・・260g
小麦粉・・・大さじ3
（片栗粉でも良い）
油・・・適量
塩・・・小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分に切り、種とワタを取り、スライサーで薄くスライスし小麦粉をまぶしておく。
- ②鍋に油を入れて170℃ぐらいに熱し、ゴーヤーを入れて揚げる。
5～6分ぐらい経ったら強火でさらに1～2分揚げる。
- ③②に塩をふる。

Cooking Point

・ゴーヤーを薄切りにして、油で揚げたおつまみ感覚のものです。





カロリー（1人分）

30kcal

塩分（1人分）

3g

ゴーヤーと焼き茄子のマリネサラダ

〈材料 4人分〉

ゴーヤー	150g	
塩	小さじ1	
茄子	100g	
生姜	15g	
玉ねぎ	30g	
人参	1/4本	
A	酢	50cc
	塩	小さじ1
	三温糖	大さじ1
	ローリエ	1枚

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分に切り、種とワタを取り除き、薄い半月切りにして、塩で軽くもんでおく。10分程おき流水で塩をさっと洗い流し、絞って水気をきる。
- ②茄子は2cm幅の輪切りにし、水にさらし、あく抜きをした後、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③生姜を薄く千切りにする。
- ④①、②、③をボウルに入れる。
- ⑤玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ⑥鍋にAの調味料を入れ、中火にかけ、沸騰したら玉ねぎ、人参を入れてさっと火を通す。
※火を通しすぎないように注意
- ⑦熱いうちに④のボウルに⑥を一気に加えてよく混ぜる。冷ましながら味を含ませる。



カロリー（1人分）

67kcal

塩分（1人分）

0.8g

モーウイの和え物

〈材料 4人分〉

モーウイ・・・100g

きゅうり・・・100g

オクラ・・・1本

トマト・・・1個

しそ・・・2枚

人参・・・20g

にんにく・・・1片

塩昆布・・・大さじ1

ポン酢・・・大さじ2

いりごま・・・大さじ1

ツナ缶・・・1/2缶

〈作り方〉

- ①モーウイは皮をむいて、半分に切り種をとって、薄く斜め切りにする。きゅうりは薄く輪切り、オクラは斜めの薄切り、人参は千切り、にんにくは薄切りする。しそは千切りにする。トマトは8等分に切る。
- ②食品用のビニール袋に野菜をすべて入れ、塩昆布、ポン酢、いりごま、ツナ缶を入れ、軽く混ぜる。

Cooking Point

・モーウイは、赤瓜、赤毛瓜ともいう。皮は赤褐色で身は白く、味は淡泊でクセがなく歯ごたえが良い。水分が多く低カロリーで、カリウム、ビタミンCが多く含まれている。



カロリー（1人分）

186kcal

塩分（1人分）

1.6g

モーウイの肉詰めあんかけ

〈材料 4人分〉

モーウイ・・・・・・・・1cm輪切り8枚

豆腐・・・・・・・・170g

鶏ひき肉・・・・・・・・100g

溶き卵・・・・・・・・1/2個

塩・・・・・・・・ひとつまみ

ニラ（小口切り）・大さじ1

片栗粉・・・・・・・・大さじ2

ごま油・・・・・・・・大さじ1

サラダ油・・・・・・・・小さじ1

だし汁（コウジ1個+水200cc）

A

醤油・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ2

塩・・・・・・・・ひとつまみ

片栗粉・・・・・・・・大さじ1

水・・・・・・・・大さじ1

〈作り方〉

- ①モーウイはすこし皮を残すようにピーラーでむく。1cm幅の輪切りにして、種の部分はスプーンで取る。
- ②豆腐は湯通して、水分をきり、つぶして冷ます。
- ③ひき肉は、塩ひとつまみとニラを入れ炒め、冷ます。
- ④豆腐、肉、溶き卵を混ぜ合わせる。
- ⑤モーウイの輪の内側に片栗粉をまぶし④を詰める。少し盛り上がるくらいに入れ、上にだけ片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ⑤を中火で焼く。水分が出てきたらAの調味料を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。モーウイが透き通ってきたら、皿に盛りつける。残った汁に溶いた片栗粉を入れ、とろみをつけてごま油で香りづけをする。モーウイにかけて仕上げる。



カロリー（1人分）

267kcal

塩分（1人分）

0.3g

カンダバーの肉巻き

〈材料 4人分〉

- 豚肉（薄切り）・・・12枚
- カンダバー葉・・・100g
- カンダバー茎・・・100g
- 人参・・・・・・・・1本
- A { めんつゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 生姜・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・適量
- 油・・・・・・・・大さじ1

〈作り方〉

- ①人参は、5cmの5mm角に切り、カンダバーは茎を先に茹でてから葉を入れてさっと茹でる。茹でたカンダバーの茎は5cmくらいに切る。
- ②豚肉を広げ、カンダバーの葉を敷いて茎と人参をのせて巻き、小麦粉を軽くまぶす。
- ③フライパンに油を熱して②を焼き、焼き色をつける。
- ④③にAの調味料を合わせて入れて調味する。

Cooking Point

- ・カンダバーは芋づるのことです。若い葉や茎を使います。汁物や雑炊（カンダバージュシー）や和え物にも使います。
- ビタミンC、カルシウム、ビタミンB1、B2を含む





カロリー（1人分）

184kcal

塩分（1人分）

1.3g

肉巻き冬瓜

〈材料 4人分〉

冬瓜・・・・・・・・・・150g
豚肉ロース（薄切り）・200g
A { 水・・・・・・・・・・大さじ1
 醤油・・・・・・・・大さじ1・1/2
 酒・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・大さじ3
油・・・・・・・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①冬瓜は皮をむいて長さ5cm、幅5mm角に切る。
- ②豚ロース肉を1枚ずつ広げて①の冬瓜を5～6本肉の上に乗せて巻く。
- ③フライパンに油を入れて、②の巻き終わりを下に並べ、中火にかける。
- ④肉の色が変わったらAの調味料を上からまわしかける。裏返ししながら、水分がなくなるまで煮詰め、照りがでるくらいで仕上げる。

Cooking Point

- 冬瓜は、沖縄では「シブイ」といいます。水分が多く低カロリーでビタミンCが多く夏野菜として貴重な存在です。煮物、汁物料理に使用します。



カロリー（1人分）

539kcal

塩分（1人分）

3.6g

冬瓜入りココナッツスープカレー

〈材料 4人分〉

冬瓜・・・・・・・・400g
茄子・・・・・・・・2本
ピーマン・・・・2個
玉ねぎ・・・・・・・・1個
鶏もも肉・・・・400g
油・・・・・・・・大さじ2
ココナッツミルク・・・・800cc
カレー粉・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1
ナンプラー・・・・大さじ2
こしょう・・・・少々
水・・・・・・・・200cc

〈作り方〉

- ①冬瓜は2cm角に切る。
- ②茄子、ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- ③鍋に油を入れて熱し、鶏もも肉の色が変わるまで炒めて、①、②を加えしんなりするまで中火で炒める。
- ④③にカレー粉、塩、ナンプラー、こしょう、水、ココナッツミルクを入れて、ふたをして中火で10分煮込む

Cooking Point

季節の野菜を入れると美味しく
できます。



カロリー（1人分）

291kcal

塩分（1人分）

1.7g

島やさいのミニハンバーグ

〈材料 4人分〉

合いびき肉・・・400g
溶き卵・・・・・・2個分
塩・・・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・・・適宜
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・大さじ4
ゴーヤー・・・・・・40g
はんだま・・・・・・8枚
からし菜・・・・・・4枚
サクナ・・・・・・8枚

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分になり、種とワタを取り除き、飾り用に5mmの薄切りを4枚切り、あとはみじん切りにする。
- ②はんだま、サクナも飾り用の葉を各4枚を残し、あとは千切りにする。
- ③からし菜は葉の部分1枚を飾り用に4つに切り、あとは千切りにする。
- ④ボウルに合いびき肉を入れ、溶き卵、塩、こしょう、牛乳、片栗粉を入れ粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
- ⑤④に各々の島やさいを加え4種類のたねを作る。
- ⑥4種類を各4個ずつ（計16個）まるめ、形を作る。飾り用に切った島やさいで各4個ずつ飾り付けをする。
- ⑦フライパンにクッキングシートを敷いて焼き、途中焦げないように裏返す。皿に各種類を盛り付け出来上がり。



サクナ



はんだま



カロリー（1人分）

197kcal

塩分（1人分）

0.5g

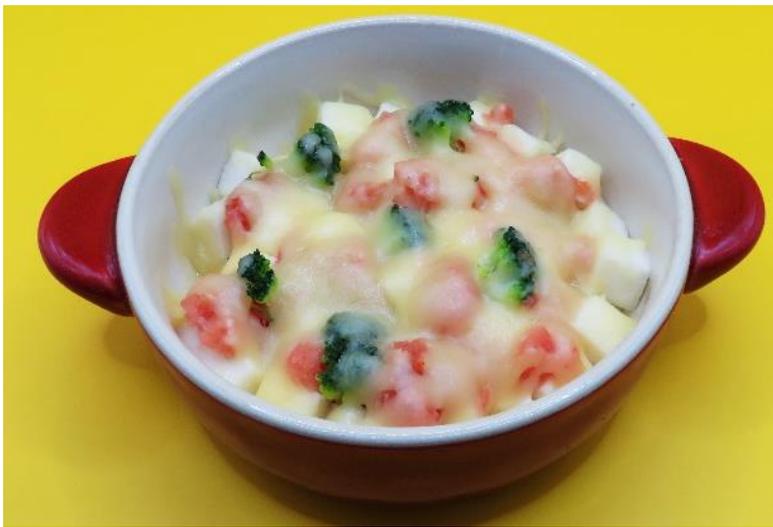
ベジタブルパンケーキ

〈材料 4人分〉

バナナ・・・・・・・・1/2本
ミニトマト・・・・5個
よもぎ・・・・・・・・10g
ウイキョウ・・・・10g
玉ねぎ・・・・・・・・30g
サクナ（葉）・・3g
ホットケーキミックス・・・・150g
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・100cc
オリーブオイル・・・・小さじ1

（作り方）

- ①バナナ、よもぎ、ウイキョウ、玉ねぎサクナはみじん切りにする。
ミニトマトは細かく切る。
- ②ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③①を②のボウルに入れて軽く混ぜておく。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて弱火にかけ、フライパンの底をぬれ布巾の上で少し冷まし、③をおたまで流し火にかける。
ぷつぷつと穴が開いたら裏返して焼く。



カロリー（1人分）

184kcal

塩分（1人分）

1.7g

辛子明太子のチーズ焼き

〈材料 4人分〉

長芋・・・・・・・・・・200g
もち・・・・・・・・・・2個
辛子明太子・・・・・・・・80g
ブロッコリー・・・・・・・・100g
とろけるチーズ・・80g
油・・・・・・・・・・適宜
(バター又はオリーブ油)

〈作り方〉

- ①長芋は皮を取り1cm角に切る。
ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ②もちは1cm角に切り、レンジに10秒かける。
- ③辛子明太子はうす皮をはずしておく。
- ④耐熱容器（グラタン皿など）に油を塗り、長芋を敷きつめ、上にもちを置き、その上に辛子明太子を散らし、ブロッコリーを入れて、とろけるチーズを散らす。
- ⑤オーブントースターで、約10分チーズに色がつくくらいまで焼く。

Cooking Point

調味料を使わず、辛子明太子とチーズの塩気で味がつくので芋ともちの量は適量で良い。



カロリー（1人分）

128kcal

塩分（1人分）

0.7g

モーニングサラダ

〈材料 4人分〉

玉ねぎ・・・・・・・・・・40g
蒸し大豆・・・・・・・・・・200g
しらす・・・・・・・・・・5g
ミニトマト・・・・・・・・・・8個
ベビーリーフ・・・・・・・・・・10g
パプリカ・・・・・・・・・・1/2個
はんだま・・・・・・・・・・20g
サラダチキン・・・・・・・・・・100g
ベビーチーズ（6粒入り）・・1個

A { えごま油・・・・・・・・小さじ1
ゴマドレッシング・小さじ2

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、パプリカはうす切りにする。はんだまは千切りにする。
- ②ミニトマトは半分に切る。
ベビーリーフは洗っておく。
- ③サラダチキンは食べやすい大きさにさいしておく。
- ④ボウルに①②③と蒸し大豆、しらすを盛り付けてAのたれをかけて出来上がり。

Cooking Point

はんだまは和名“すいぜんじな”といいます。葉の表面は濃い緑色で裏は赤紫色の野菜です。茹でて和え物、汁物に入れたりします。



カロリー（1人分）

90kcal

塩分（1人分）

0.7g

野菜たっぷりミネストローネ

〈材料 4人分〉

にんにく・・・20g	茹で大豆・・・50g
キャベツ・・・50g	油・・・・・・・・小さじ1
*鶏肉・・・50g	水・・・・・・・・800～1ℓ
*玉ねぎ・・・100g	塩・こしょう・少々
*トマト・・・150g	丼コソメ・・・1個
*じゃが芋・・・50g	粉チーズ・・・適宜
*人参・・・50g	パセリ・・・適宜
*セロリ・・・100g	黒こしょう・・・適宜

Cooking Point

- ・キャベツの代わりに冷蔵庫の残り物を利用して也很好いと思います。
（大根、小松菜等）
- ・マカロニを入れても美味しいです

〈作り方〉

- ①にんにく、パセリはみじん切り、キャベツはざく切り、*の材料は1.5cmくらいの角切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくと1.5cmに切った野菜をしっかりと炒め、キャベツ、茹で大豆、分量の水を加え、コトコト煮る。じゃが芋に火が通ったらチキンコンソメを入れる。
- ③②が煮えたら塩、こしょうで味を整えスープ椀に入れ、好みに粉チーズ、パセリ、黒こしょうをふる。



カロリー（1人分）

96kcal

塩分（1人分）

0.3g

ブロッコリーのガーリック炒め

〈材料 4人分〉

ブロッコリー・・・・・・・・200g
ちりめんじゃこ・・・・・・・・20g
パプリカ・・・・・・・・75g
エリンギ・・・・・・・・30g
にんにく・・・・・・・・20g
オリーブオイル・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・・・・・・少々

Cooking Point

- ・ちりめんじゃこの塩加減をみて塩を入れる。
- ・ちりめんじゃこの代わりに鮭を入れても美味しい。

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
パプリカは細切り、エリンギは短冊切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーは1分茹でてざるにあげ、水気をきる。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、にんにくが色づいてきたらちりめんじゃこを入れ、色がついてきたらエリンギを加え炒め、ブロッコリーとパプリカを加えて炒め、塩、黒こしょうをふって仕上げる。



カロリー（1人分）

119kcal

塩分（1人分）

0.1g

餃子の皮であんこ餅パイ

〈材料 4人分〉

切り餅・・・・・・・・1個

餃子の皮・・・・・・・・8枚

小豆あん・・・・・・・・80g

バター・・・・・・・・10g

Cooking Point

- お正月の切り餅を使うのも良い。
- 小豆は食物繊維が多いので、腸内環境を整える作用がある。

〈作り方〉

- ① 切り餅は横半分に切って、4等分に細長く切る。
- ② 餃子の皮の上半分にあんこをのせて、カットした餅をのせる。
- ③ 餃子の皮の縁に水をつけて、ひだをとらないように空気を抜きふちを押さえて閉じる。
- ④ フライパンに半分のバターを溶かし、中火～弱火にして包んだ餃子の皮を焼く。両面に焼き色がついたら残りのバターを入れて、溶けたら完成。



カロリー（1人分）

389kcal

塩分（1人分）

-g

シークワサー果汁入りかぼちゃ寒天

〈材料 4人分〉

かぼちゃ（裏ごし）・・・700g
粉寒天・・・・・・・・・・16g
水・・・・・・・・・・500cc
生クリーム・・・・・・・・100cc
三温糖・・・・・・・・・・150g
シークワサー果汁・・・50～70cc

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮と種をとり、蒸して裏ごしする。
（電子レンジを使用しても良い）
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて、2分～3分煮溶かす。
- ③②に三温糖を加え混ぜ、かぼちゃを加えてよく混ぜ合わせる。火を止め、生クリーム、シークワサー果汁を加えて混ぜる。
- ④容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷やす。

Cooking Point

なめらかさをだすためには、温かいうちに裏ごし器を使用すると良い。



カロリー（1人分）

315kcal

塩分（1人分）

0.2g

さし草入りもずくもち

〈材料 4人分〉

さし草・・・40g
もずく・・・280g
A { もち粉・・・80g
タピオカ粉・80g
きな粉・・・80g
粉黒糖・・・40g
水・・・・・・・・150cc
白ごま・・・・・・・・適宜
粉黒糖・・・・・・・・大さじ2
きな粉・・・・・・・・大さじ2

〈作り方〉

- ①さし草ともずくは洗い細かく切る。
- ②ボウルに①とAを全て入れ、水を加え、耳たぶくらいになるまでよくこねる。（水分量を調整しながら）
- ③バットにクッキングシートを敷き②を入れ、蒸し器で20分蒸す。
- ④白ごまは、から煎りして、粉黒糖ときな粉を混ぜておく。
- ⑤③に④をまぶして、食べやすい大きさに切る



さし草の花



さし草の種子

Cooking Point

さし草は、和名タチアワユキセンダン草といいますが、カルシウム、食物繊維、鉄分、カリウム、亜鉛、ケイ素、GABA、ポリフェノールなどを含み注目されています。



カロリー（1人分）

414kcal

塩分（1人分）

0.9g

田芋の焼きもち

〈材料 4人分〉

田芋・・・・・・・・300g

もち粉・・・・・・・・150g

砂糖・・・・・・・・50g

牛乳・・・・・・・・250ml

塩・・・・・・・・少々

黒ごま・・・・・・・・30g

A { めんつゆストレート・100ml
砂糖・・・・・・・・50g
片栗粉・・・・・・・・大さじ1

〈作り方〉

①田芋は皮をむき、5mm角に切る。

②ボウルにもち粉、砂糖、塩、牛乳を入れて、ゴムベラで混ぜ、①の田芋と黒ごまを加えて全体にからませる。

③②をおたまの1/2量を流し入れて、丸く形を整えて、強にしたホットプレートで焼く。焼き色がついたら裏返して中まで焼く。

（フライパンを利用する時はクッキングシートを敷くと良い）

④鍋にめんつゆ（ストレート）と砂糖を入れ煮溶かし、片栗粉大さじ1を入れとろみをつける。

⑤焼き上がったもちに、はけで④のたれを塗って出来上がり。

Cooking Point

田芋は、水田で栽培する里芋の仲間です。田芋は蒸したものを販売しています。

方言名：ターンム





カロリー（8等分）

560kcal

塩分（1人分）

0.1g

パンプキンパイ

〈材料 1皿分〉

冷凍パイシート・・・2枚
かぼちゃ・・・・・・・・300g
牛乳・・・・・・・・100cc
生クリーム・・・・・・・・100cc
砂糖・・・・・・・・70g
卵黄・・・・・・・・2個分
生姜絞り汁・・・・・・・・大さじ1
シナモン・・・・・・・・大さじ1
コーンスターチ・・・小さじ1
アルミ皿（21cm）・1皿

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮をむき、2cm角に切り、茹でて水気をきっておく。
 - ②ミキサーに①のかぼちゃ、卵黄（1個分）、生姜の絞り汁、シナモン、コーンスターチ、牛乳、生クリーム、砂糖を入れて攪拌する。
 - ③まな板の上に打ち粉をして解凍したパイシートをのせてめん棒でのばす。
 - ④21cmのアルミ皿にパイシートを広げる。底の部分をフォークで膨らまないように穴をあける。
 - ⑤④に②を入れてきれいに広げる。
 - ⑥別のパイシートを縦に8等分して⑤の上に網掛けにし、縁まわりをフォークで押さえる。パイシートの表面にはけで卵黄を塗る。
- オーブン180℃で30分～40分焼き上げる。



ゴーヤーの砂糖煮

〈材 料〉

ゴーヤー・・・（正味）700g
黒糖・・・・・・・・・・300g
はったい粉・・・・・・・・適量

* 松本嘉代子先生の琉球料理
教室のレシピより

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは洗って縦半分になり、わたを取り除き、5cmの長さの2cm幅に切って鍋に入れ、分量の黒糖をふりかけておく。
- ②①のゴーヤーを弱火にかけ、水分が出たら中火にし、ある程度煮たあと取り出しておく。
- ③②の残った砂糖液を煮立て、しばらく煮詰めて再びゴーヤーを入れてからめる。
- ④バットに、はったい粉を広げ、その上に③のゴーヤーを転がし、よくまぶして仕上げる。



玄米の飲み物

〈材料 5人分〉

- 〔玄米・・・1/2カップ
- 〔水・・・1カップ
- 水・・・3カップ
- 〔黒砂糖・・・1カップ
- 〔水・・・2カップ
- 塩・・・少々
- 生姜絞り汁・・・少々

〈作り方〉

- ①黒砂糖と分量の水を火にかけて煮溶かし、あくを取っておく。
- ②玄米と分量の水をミキサーにかける。
- ③②を鍋に移して3カップの水と①の黒砂糖、塩を加えて強火にかけ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④③に生姜の絞り汁を加えて仕上げる。

★砂糖は黒砂糖（140g）、三温糖（130g）、ザラメ（140g）のどれかを使用するとよい。

★冬は温かくして、夏は冷やして飲むと美味しくいただける。

*松本嘉代子先生の琉球料理教室
のレシピより

うちなー島やさい



タイモ

方言名 ターンム
和名 みずいち
別名 田芋
食べ方 でんがく
揚げ物
炊き込みご飯等



ナーベラー

方言名 ナーベラー
和名 へちま
別名 いとうり
食べ方 みそ汁・汁物等



島カボチャ

方言名 チンクワー
和名 島カボチャ
食べ方 炒め物・煮物等



ハンダマ

方言名 ハンダマ
和名 すいぜんじな
別名 金時草
食べ方 サラダ・炒め物・雑炊等



シマナー

方言名 シマナー
和名 からしな
別名 チキナー
食べ方 炒め物・和え物等



島ニンジン

方言名 チデークニ
和名 島にんじん
食べ方 汁物・煮物
炒め物等



ノビル

方言名 スービル
和名 のびる
別名 ヒル・ネビル
食べ方 和え物・汁物等



島ラッキョウ

方言名 ラツチョウ
和名 島らっきょう
食べ方 塩もみして生で・炒め物・天ぷら等



野菜パパイヤ

方言名 パバヤ
和名 パパイヤ
食べ方 炒め物・汁物・サラダ等



チシャナバー

方言名 チシャナバー
和名 かちししゅ
別名 チシャ
食べ方 サラダ・白和え
味噌汁等



ニガナ

方言名 ニジャナ
和名 ほそぼわだん
別名 ニガナ
食べ方 白和え・汁物等



フーローマメ

方言名 フーローマメ
和名 じゅうろくさぎげ
別名 長ササゲ・大角豆
食べ方 天ぷら・炒め物等



シフイ

方言名 シフイ
和名 とうがん
食べ方 汁物・煮物等



モーウイ

方言名 モーウイ
和名 きゅうり
別名 エッカ
食べ方 炒め物・和え物
サラダ等



サクナ

方言名 サクナ
和名 ぼたんぼうふう
別名 長命草
食べ方 和え物・天ぷら
刺身のつま等



シカクマメ

方言名 シカクマーミ
和名 しかくまめ
別名 ハネマメ
食べ方 炒め物・天ぷら等



ウンチェー

方言名 ウンチェー
和名 ようさい
別名 えんさい
くろしんさい
食べ方 炒め物・和え物
物等



紅イモ

方言名 ウム
和名 さつまいも
別名 紅芋・かんしょ
食べ方 焼き芋・天ぷら・炊き込みご飯等



オオタニワタリ

方言名 フェラムシルー
和名 おおたにわたり
食べ方 天ぷら・炒め物等



ンスナバー

方言名 ンスナバー
和名 ふだんそう
食べ方 炒め物・汁物等



島ダイコン

方言名 テークニ
和名 島だいこん
食べ方 汁物・炒め物
漬物等



イーチョーバー

方言名 イーチョーバー
和名 ういきょう
別名 フェネル
食べ方 魚汁のにおい消し
ヒラヤーチ等



葉ニンニク

方言名 ヒルンクワー
和名 ヒル
和名 葉んにく
食べ方 炒め物・和え物等



カンダバー

方言名 カンダバー
和名 かずら
別名 やさいかずら
食べ方 煮物・和え物
雑炊等



ヤマン

方言名 ヤマン
和名 だいじょ
別名 ヤマノイモ
食べ方 天ぷら・炒め物・かるかん等



ゴーヤー

方言名 ゴーヤー
和名 にがうり
別名 つるれいし
食べ方 チャンプルー
天ぷら・サラダ等



フーチパー

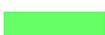
方言名 フーチパー
和名 にしもぎ
食べ方 雑炊・汁物の
薬味等



クワンソウ

方言名 クワンソウ
和名 あきのわすれなくさ
別名 カンソウ
食べ方 和え物・酢の物・汁物等

島やさいカレンダー



収穫時期



収穫の多い時期

沖縄の野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
ゴーヤー 													
シブイ（冬瓜） 													
島カボチャ 													
ナーベラー（ハチマ） 													
野菜パパイヤ 													
フーロー豆 													
シカクマメ（ウリズン） 													
モーウイ（シロウリ） 													
島ニンジン 													
タイム 													
ヤマン 													
島ダイコン 													
紅いも 													
島らっきょう 													
イーチョーバー（ウイキョウ） 													
ウンチェー（ヨウサイ） 													
オオタニワタリ 													
チシャナバー（チシャ） 													
クワンソウ（アキノウスレグサ） 													
サクナ（ポタンホウフウ） 													
シマナー（カラシナ） 													
ノビル 													
葉ニンニク 													
ハンダマ（スイゼンジナ） 													
フーチバー（ヨモギ） 													
カンダバー（ヤエヤマカスラ） 													
ニガナ 													
ンスナバー（フダンソウ） 													

あとかき



この度、宜野湾市食生活改善推進協議会（もえぎの会）20周年記念事業の一環として「食改レシピ集」を発刊できたことを嬉しく思います。

発刊に際し、宜野湾市食生活改善推進協議会の会員がレシピを考案し、何度も試作を重ねて完成した料理のレシピ集です。その中には、もえぎ菜園（会員で土づくり、種まき、肥料、水やりを行っている菜園）で収穫したサクナ、ハンダマ、ゴーヤー、トマト、レタス、水菜、にんじん、大根、なす、モーウイ、冬瓜、オクラ、よもぎ等の野菜を使った料理も多く掲載しています。

「食改レシピ集」がみなさんの食事づくりに活用していただければ幸いです。

編集委員一同

編集委員

所属	氏名
宜野湾市食生活改善推進協議会	前田美恵子 岸本恒子 伊佐美枝子 大城和子 比嘉三有紀 名嘉初美 佐久川初美 古堅里美 小橋川京子 仲里慶子 吉川美代子 新川龍子 仲村恵美子 安里純子 宮城美津子 名嘉節子 辺土名千恵子 普天間メイ子 花城勝美
事務局	新垣京子 照屋恵梨香

宜野湾市食生活改善推進協議会（もえぎの会）20周年記念レシピ集

発行日 令和6年1月

発行 宜野湾市食生活改善推進協議会

所在地 宜野湾市健康増進課（宜野湾市保健相談センター）

連絡先 TEL：098-898-5597 fax：090-898-5585

印刷所 中央印刷



食生活改善推進員の愛称は

ヘルスマイト

「ヘルスマイト」は、食生活改善活動に一層の情熱を持ち、地域社会の中において健康を守る「友の輪」を表しています

私たちは
食生活改善推進員



〈この冊子は宜野湾市地域づくり推進事業基金により制作しています〉



私たちの健康は
私たちの
お食事

