

# あじめぐり



日本全国

おきなわけん  
沖縄県



おきなわ県の味を  
楽しみましょう!

おきなわけん にほんさいなんたん いち ひろ うみ かこ だいしやう  
沖縄県は日本最南端に位置し、広い海に囲まれた大小160の  
しまじま おんだん きこう めく おきなわけん うつく  
島々からなります。温暖な気候に恵まれた沖縄県は、美しいサンゴ  
しょう はじめ しぜんゆたかなところす。また、アジア大陸に近く、古く  
から海外との交流が盛んに行われたため、独自の歴史や文化が育ち  
ました。食生活の面でも大きな影響を受けてきました。



## 豚肉と昆布の混ぜごはん



おきなわ ぶたにく こんぶ  
沖縄では、料理に豚肉や昆布をよく使います。豚肉と昆布の混ぜごは  
んは、沖縄の家庭料理で、昔、お米の質があまり良くなかった時代に工夫  
された調理法ともいわれています。



## もずく



豚肉  
おきなわりょうり にく ぶたにく  
沖縄料理では肉といえば豚肉のことで、たくさんの料理に使  
います。豚肉には良質なビタミンB1のほかビタミンB2  
やアミノ酸などが豊富に含まれています。沖縄では耳からしっ  
ぽまで捨てることなくしっかり食べられています。



おきなわ たいやう うつく  
沖縄の太陽と美しいサンゴ礁の栄養で育った沖縄もずくは、全国生産量  
90%以上を占めています。もずくは、もずく酢にしたり、サラダにしたり、  
もずくスープにしたりと、色んな調理法があるんですよ。

## シークワサー



シークワサーは、みかんの仲間です。クワ  
ーサーというのは沖縄の方言で、食べられるも  
のとか食べものという意味だそうです。果実の  
大きさは3~4cmで未熟な青いうちに収穫さ  
れたものは、ジュースや  
料理の酸味をつけるのに  
使われます。



## 沖縄の食材といえば

### ゴーヤ



ゴーヤはゴツゴツとした形と  
しゃきしゃきとした歯ごたえ、独特  
の苦みが特徴です。日本に伝わった  
のは江戸時代。九州や沖縄で栽培が始まりました。沖縄では  
最も身近な食材です。最近では夏の日差しをやわらげる緑の  
カーテンとして注目され、栽培される機会も増えました。