

# 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  
しましま 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  
礁をはじめ自然豊かなところ。また、アジア大陸に近く、古く  
からかいがい こうりゆう さか おこな  
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。しょくせいかつ めん おお えいきやう う  
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  
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、おきなわ かていりやうり むかし こめ しつ よ  
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  
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 のほかにビタミン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。