



7月

おきなわけん  
沖縄県

こんだて べいはん きゅうにゅう  
 <献立> 米飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー  
 もずく汁 フールツ盛り合わせ



きたちく にち なかちく か みなみちく か とうじょう  
 北地区12日、中地区8日、南地区5日に登場します。

とうよう しせん おきなわけん  
**東洋のガラパゴス！ 自然がいっぱい 沖縄県**

おきなわけん は、にほんれつとう なんせい はし ゆたかな しぜん めぐ  
 沖縄県は、日本列島の南西の端にあり、豊かな自然に恵まれ  
 た一年を通して暖かいところです。沖縄本島北部の山原と呼ば  
 れる地域や離島の森林では、イリオモテヤマネコ、ノグチゲラ、  
 ヤンバルテナゴコガネなどの珍しい動植物や昆虫が生息し  
 ています。また青く広がる海は、色鮮やかな熱帯魚やサンゴ礁  
 などが息づく生き物たちの宝庫で、「東洋のガラパゴス」ともい  
 われています。



かつてりゅうきゅうおうこく どりつこく おきなわけん ちゅうこく ちゅうしん きんりんしよこく ほうえき  
 かつて琉球王国という独立国だった沖縄県は、中国を中心とした近隣諸国との貿易により  
 栄えました。その後、日本のひとつの県となり、1945年の太平洋戦争終戦後は、米軍の統治下  
 を経て、1972年5月15日に日本復帰を果たしました。今年は、本土復帰50周年になります。

おきなわけん りょうり  
**おいしさに、ちむどんどん！ 沖縄県の料理**

おきなわけん いしよくどうげん ちゅうこく つた かんが かつ ふだん しょくじ  
 沖縄県には、「医食同源」という中国から伝わった考え方があります。これは、「普段の食事  
 で病気の治療や予防をする」という意味で、沖縄県では、身体によい食べ物のことを「クスイ  
 ムン（薬になるもの）」や「ヌチグスイ（命の薬）」と呼びます。沖縄県の料理は、豚肉を  
 よく使います。豚肉に、ミネラル豊富な昆布、もずくやアーサ（アオサ）などの海藻、ビタミンCを  
 豊富に含んだゴーヤやヘチマなどの野菜や豆腐を  
 組み合わせて食べます。亜熱帯の厳しい自然環境  
 のもとで、手に入る材料を使い、生活の知恵を生  
 かして創り出された栄養のバランスが整った料理  
 です。



もずく茸



ナーベラー（ヘチマの炒め物）

ちむどんどんとは・・・沖縄県の言葉で「心が弾む、わくわくする気持ち」を表します。

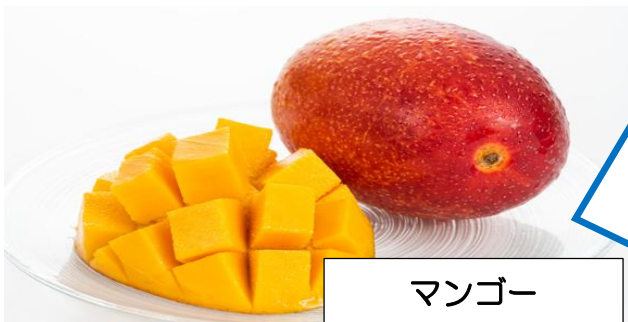


### ■ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、<sup>おきなわけん</sup>沖縄県の方言で「ごちやまぜ」という意味で、<sup>いみ</sup>豆腐と<sup>とうふ</sup>いろいろな野菜を炒めた料理です。チャンプルーの中<sup>だいひょうてき</sup>でも代表的なもの、ゴーヤ（にがうり）<sup>つか</sup>を使った「ゴーヤチャンプルー」です。<sup>おきなわ</sup>沖縄県内ではもちろんのこと、<sup>ぜんこくてき</sup>全国的にも家庭料理<sup>りょうり</sup>として<sup>ひろ</sup>広がっています。<sup>にがみ</sup>苦味のあるゴーヤは、<sup>とうふ</sup>豆腐や<sup>たまご</sup>卵と<sup>いた</sup>炒めることで<sup>た</sup>食べやすくなります。

### ■もずく汁

<sup>おきなわけん</sup>沖縄県は、<sup>せいさんりょう</sup>もずくの生産量が日本一です。<sup>おきなわけん</sup>沖縄県では、もずくを<sup>りょうり</sup>さまざまな料理に取り入れて<sup>た</sup>食べられています。カツオ節で<sup>だし</sup>とった<sup>じる</sup>だし汁を<sup>しお</sup>塩と<sup>あじつ</sup>しょうゆで味付けした「もずく汁」や、<sup>さんぱいす</sup>三杯酢を<sup>あ</sup>合わせた「もずく酢」があります。また、<sup>みじん</sup>みじん切りにした<sup>やさい</sup>野菜や<sup>ひき</sup>ひき肉ともずくを<sup>あ</sup>合わせて、<sup>しょうゆ</sup>醤油や<sup>みりん</sup>みりん、<sup>さとう</sup>砂糖、<sup>さけ</sup>酒、<sup>しょうが</sup>ショウガの<sup>しぼ</sup>搾り汁などで<sup>あじ</sup>味をつけた「もずく丼」は、<sup>おきなわけん</sup>沖縄県の<sup>がっこう</sup>学校給食<sup>にんき</sup>で人気があります。



マンゴー



パイナップル

### ■マンゴー・パイナップル

<sup>おきなわけん</sup>沖縄県では、<sup>あたた</sup>暖かい気候を利用して、<sup>りょう</sup>いろいろな<sup>くだもの</sup>果物が栽培されています。<sup>ほかに</sup>他の県に<sup>くら</sup>比べても<sup>めずら</sup>珍しいものが多く、<sup>おお</sup>種類も<sup>しゅるい</sup>豊富です。<sup>パパイア</sup>パパイアや<sup>バナナ</sup>バナナ、<sup>グアバ</sup>グアバ、<sup>パッションフルーツ</sup>パッションフルーツ、<sup>ドラゴンフルーツ</sup>ドラゴンフルーツ、<sup>スターフルーツ</sup>スターフルーツなどの<sup>あたた</sup>暖かい<sup>ちほう</sup>地方で<sup>そだ</sup>育つ<sup>くだもの</sup>果物（<sup>ねったい</sup>熱帯<sup>かじゅ</sup>果樹）も<sup>さいばい</sup>栽培されています。その中でも、<sup>なかに</sup>マンゴー、<sup>パイナップル</sup>パイナップル、<sup>シークワサー</sup>シークワサーは<sup>にほんいち</sup>日本一の<sup>さんち</sup>産地で、<sup>おきなわけん</sup>沖縄県を<sup>だいひょう</sup>代表する<sup>くだもの</sup>果物です。