

春ですね

あったかぽかぽか

沖縄 から 野菜

OKINAWA KARA YASAI



青い海青い空のもと
実は沖縄には多くの野菜畑が...

沖縄県農林水産物販売促進協議会

意外と知らない!? 沖縄にはお野菜畑がたくさん!

沖縄のお野菜栽培は温暖な気候
を利用し冬でも「暖房をたかない」
無加温栽培。

10月頃から種まきをし、自然の力
ですくすく育った作物は、冬・春の
季節にたくさん収穫されます。

冬 が旬の
W I N T E R
野菜

春 が旬の
S P R I N G
野菜

CONTENTS

- p03: おきなわの元気な生産者
- p06: 旬のカレンダー
- p07: おすすめレシピ
冬も春もゴーヤーだよ!
- p09: ゴーヤーカット方法
- p10: 沖縄やさいオススメレシピ

すじがなくて
やわらかい



サヤインゲン

甘みが特徴



ニンジン



キュウリ



レタス



トウガン



カボチャ



オクラ



しっかりと
した味

トマト



ビッグピーマン



キャベツ

冬も食べちゃおう、春もね。



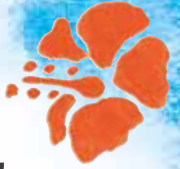
ゴーヤー

ホクホク

春～秋

青い海、青い空のもと 沖縄の元気いっぱいの

生産者のみなさん!!



ゴーヤー

JA おきなわ久米島支店
ゴーヤー専門部会のみなさま



ゴーヤー

JA おきなわ名護支店
野菜生産部会のみなさま



かぼちゃ

JA おきなわ南風原店
野菜生産部会のみなさま



オクラ

JA おきなわ中部地区
オクラ産地協議会のみなさま



トウガン

JA おきなわ伊江支店
トウガン生産部会のみなさま



ゴーヤー

JA おきなわ糸満支店
野菜園芸部会
ゴーヤー専門部会委員長
金城 直樹



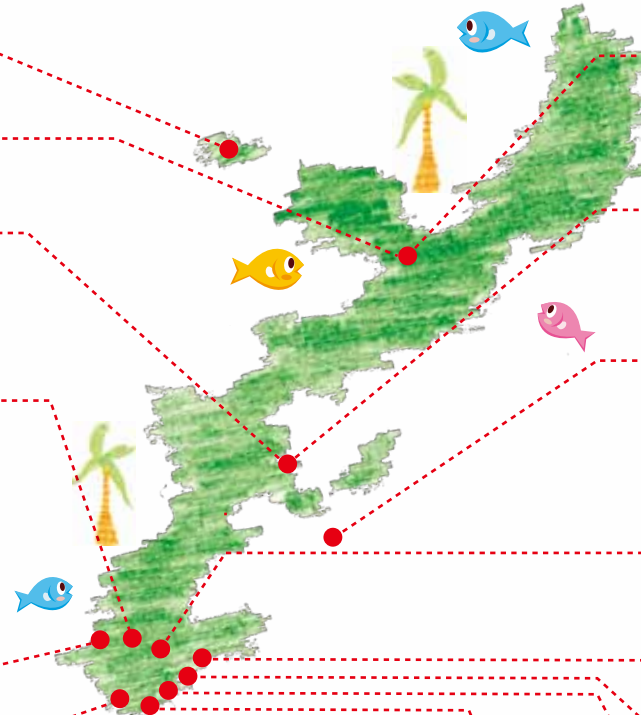
レタス

JA おきなわ糸満支店
野菜園芸部会
レタス専門部会のみなさま



ニンジン

JA おきなわ糸満支店
野菜園芸部会
ニンジン専門部会のみなさま



かぼちゃ

JA おきなわ久志支店
園芸推進協議会カボチャ班のみなさま



サヤインゲン

JA おきなわ中部地区
野菜出荷協議会インゲン専門部会のみなさま



ニンジン

JA おきなわうるま支店
津堅ニンジン部会のみなさま



サヤインゲン

JA おきなわ東風平支店
野菜生産部会のみなさま



サヤインゲン

JA おきなわ南城市支店管内
インゲン生産者のみなさま



ピーマン

JA おきなわ具志頭支店
ピーマン専門部会のみなさま



オクラ

JA おきなわ東風平支店
野菜生産部会のみなさま



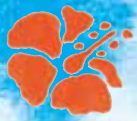
ゴーヤー

JA おきなわ知念支店
野菜園芸部会
ゴーヤー専門部会のみなさま



オクラ

JA おきなわ佐敷支店
野菜花部会
平良 正光
JA おきなわ大里支店
野菜生産部会
瑞慶覧 長伸
JA おきなわ玉城支店
野菜生産部会
大城 勲
JA おきなわ知念支店
野菜園芸部会
大城 盛行



宮古島

離島にも あるんだね!



ゴーヤー

JA おきなわ宮古地区
ゴーヤー専門部会のみなさま



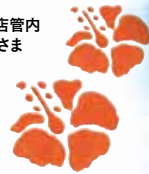
カボチャ

JA おきなわ宮古地区
カボチャ専門部会のみなさま



トウガン

JA おきなわ南城市支店管内
トウガン生産者のみなさま



石垣島



カボチャも
ゴーヤーもあるよ!!



オクラ












JA おきなわ八重山地区
オクラ生産者のみなさま



おきなわ野菜の 旬カレンダー

みてみて! 多くのお野菜が、
冬～春収穫されるんだね!
やっぱり、沖縄だね!



| 野菜名 | 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  | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん  | | | | | | | | | | | | |
| トマト  | | | | | | | | | | | | |
| ビッグピーマン  | | | | | | | | | | | | |
| レタス  | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ  | | | | | | | | | | | | |
| にんじん  | | | | | | | | | | | | |
| 冬瓜  | | | | | | | | | | | | |
| カボチャ  | | | | | | | | | | | | |
| きゅうり  | | | | | | | | | | | | |
| オクラ  | | | | | | | | | | | | |

冬も春もいけるん

じゃんごーやー

1週間たべちやう!?

START!



げつ がつり
月 麻婆ゴヤー

いぢ みじん切り
日 冬ゴヤーのシチュー



子どもも
うれしい!

沖縄ゴヤーは冬、春も収穫。
いろんなメニューで楽しんじゃおう。



どお? ちよつぱり大人な
土 ゴヤーキムチなべ



きん ゴヤーチャーハン
& カレー



か あつさり
火 ゴヤースープ

子どもも
うれしい!



あゐ さつぱり
水 ゴヤーサラダ



さて、お弁当
どうしよう!?
もく ゴヤーの卵焼き





ゴーヤー

はカット方法で

色々アレンジできるんです。

1 定番
半切り



半分に切って
中わたをとってカット



2 かんたん
輪切り



5mm くらいに
輪切りにカット

わたは指で
ポンと押すだけ!



3 マイルドゴーヤー派に
みじん切り



カレー、シチュー
玉子焼き、ハンバーグに

4 マイルドゴーヤー派に
スライス



スープに!

あまったゴーヤーは
冷凍保存!
使う場合は解凍しないで
そのまま使用。
早めに食べてね。

まだまだあるよ!!

沖縄やさいオススメレシピ

なんでもいけちゃう!

さやいんげん



いんげんチャーハン



ベーコンまき



スープ

ヘルシーに

冬瓜



あいたが生姜スープ
しょうが



しりしりサラダ"

みずみずしく、あまみの特徴

ビッグヒマン



ジャキサラダ"



きんぴら

生サラダ
でも
Good.



ニコニコ
ゴーヤー



冬も春も
あけんが
いけんが
ゴーヤー
じゃん



イーサー君

®

