

おきなわの  
冬春野菜  
レシピ

◎北上シェフに教わる



# おきなわの 冬春野菜

## 【人参】

甘くてやわらかく、2~3月が旬の沖縄の人参。津堅島の「津堅にんじん」や糸満市の「美らキャロット」などのブランドが有名。

## 【南瓜】

西洋カボチャ「えびす」が主に栽培され、ほどよくほくほくして甘いのが特徴。おかずやスイーツと使い勝手の良い栄養豊富な緑黄色野菜。

一年を通してあたたかい沖縄。

そんな穏やかな気候のもと、

輝く太陽をあびて育つ沖縄の野菜たち。

いつでも季節を先取りし

県外よりも一足先に

春や夏の訪れを教えてくれる

そんな沖縄の野菜たちは

今日も食べる人へと元気を届けます。



## 寒

い冬から、まだ肌寒さの残る春先。日本中の人間も動

植物も、どこことなくまだパワーの充電期間という感じのあるこの季節、沖縄では多くの野菜が早くも元気いっぱいに出ています。2月の終わりに、ともすると半袖でも良いと思うほど気温が上がるこのある沖縄では、さらさらと太陽が照りつける夏ではなくこの季節に野菜の生産が盛んになります。

沖縄の野菜というと、変わった形をしたものや南国ならではの鮮やかな色をした珍しい野菜をイメージする人も多いかもしれませんが。でも実は、一般的な野菜も沖縄ではたくさん作られています。

例えば、鮮やかなオレンジ色をしたビタミンたっぷりの人参や、つやつやとして張りのあるピーマン。真っ赤に熟れたトマトやどっしりとした南瓜など、沖縄の野菜ははじけそうな元気を感ずる、まさに太陽の恵みと言えます。

こうした野菜は、まずはなんと言ってもそのまま味わうのが一番のおすすめ。丸かじりや、ただグリルす

## 【冬瓜】

県外出荷は12～4月がもつとも多く、淡白な味で肉や魚の旨みがよくしみ込むので煮物や汁物に多く使われる。ビタミンCやカリウムも豊富。

## 【トマト・ミニトマト】

冬場でも暖房を使わないエコ栽培でトマトへのストレスも少なく、しっかり糖度があり、酸味と甘みのバランスが良いのが特徴。

## 【ピーマン】

肉厚で苦味が少なく、甘くてジューシーなのが特徴のピーマンは、沖縄で主に栽培されている「ちぐさ」という品種。通称ビックピーマン。



## 沖縄県外でも 沖縄の食材が手に入ります

沖縄の元気な野菜や果物を気軽に購入できる機会づくりのため、沖縄県外の大都市を中心に量販店などで「沖縄フェア」を開催しています（詳細は最終ページをご覧ください）。詳しいスケジュールは以下HPでお知らせいたします。



●おきなわいちば HP 「おしらせ」  
<http://www.okinawa-ichiba.jp>

るだけで食べてみると野菜のおいしさに改めて気づくはずですよ。その後は、それぞれの特徴をいかした調理法で。この冊子では、スローフードやオーガニックを基本とした体によさしい料理を提供する北上宏シエフに、簡単なのにとびきりおいしい食べ方を教わりました。いつもとは一味違ったレシピで野菜をたっぷり味わってくださいね。

沖縄育ちの野菜は県内にとどまらず、そのおいしさを伝えるために県外へも多く出荷され、きつと自宅の近くのお店で出番を待っています。「よし。今日は元気になるおいしい料理を作るぞ!」。そんなときは、沖縄育ちの野菜を見つけてください。きつと力を貸してくれるはずですから。

recipe  
01

## 鮮魚ロースト

## 人参と白いんげん豆の煮込み添え

カリッとローストした白身魚を

野菜と豆の煮込みと一緒にいただくヘルシーな一皿。



### ●材料 (4人分)

鮮魚400g (100g×4)

塩・胡椒 適量

A | オリーブオイル 80cc、ベーコン (みじん切り) 30g

ニンニク (みじん切り) 8g

B | 玉ねぎ 1/8個、人参 1/9本、セロリ 1/4本

白ワイン 30cc

C | チキンストック 250cc

白いんげん豆 (水で戻したもの) 500g

人参 1/2本、塩・胡椒 適量、イタリアンパセリ 適量

トマト 適量

### ●作り方

1 鮮魚は塩・胡椒してローストして火を入れる。

2 Aを炒めてにんにくの香りが出たらBの白ワインを入れてアルコールを飛ばす。

3 Bの野菜をそれぞれみじん切りにして2に入れてCを加え、さらに角切りの人参を加えて塩・胡椒で味をととのえる。

4 3を器に盛りつけ、1をのせてイタリアンパセリ、トマトを飾る。

## ●材料 (4人分)

- A [ オリーブオイル 30cc、一味 4g、にんにく (みじん切り) 3カケ  
 B [ でいご豚 240g、ピーマン 3・1/2個、白ワイン 100cc  
 C [ トマトソース 60cc、チキンストック 400cc  
 パプリカパウダー 適量  
 D [ 白米 5合 (サフランパウダー3gを入れてかために炊いたもの)  
 塩・胡椒 (白) 適量、バージンオイル 15cc  
 <トッピング>  
 E [ オニオンチップ、紅芋チップ 各適量  
 レモン 1/6×4個、パセリ 適量

## ●作り方

- 1 Aを火にかけ、にんにくの香りが出てきたらBの白ワインを振り、適当な大きさにカットしたでいご豚、ピーマンを加える。
- 2 1にCを入れて一煮立ちさせる。
- 3 2にDを入れて塩・胡椒で味をととのえて香りを出し、バージンオイルを振る。
- 4 Eをトッピングで飾る。



recipe

02



## でいご豚とピーマンのパエリア

おうちでつくれる簡単パエリア。

ピーマンや紅芋で彩り豊かな盛りつけを。



recipe

03



## 雲丹と冬瓜のリゾット

冬瓜はじっくり煮込んでも  
食感を残しても、お好みで。

●材 料 (4人分)

- A [ オリーブオイル 60cc、にんにく 12g
- B [ 白ワイン 80cc、冬瓜 (角切り) 120g
- C [ チキンストック 120cc、生クリーム 120cc
- 牛乳 120cc
- D [ 生雲丹 80g、練り雲丹 60g
- 白米 (かために炊いたもの) 5合
- パルメザンチーズ 40g、塩・胡椒 適量
- <トッピング>
- E [ 雲丹 (生食用) 60g、パセリ 適量

●作り方

- 1 Aを火にかけ、にんにくの香りが出たらBを加えてアルコールを飛ばす。
- 2 Cを加えて一煮立ちさせDを加える。
- 3 白米を加えてパルメザンチーズ、塩・胡椒で味をととのえる。
- 4 トッピングにEを飾る。

recipe

04



## サーモンと鬼トマトマリネ

さっぱりとしたトマトには  
サーモンがよく合います。

●材 料 (4人分)

- スモークサーモン 480g (1/2枚)
- A [ 塩 75g、砂糖 50g、ブラックペッパー 25粒
- マリネ用バージンオイル 90g
- B [ レモン汁 10cc、マヨネーズ 120g
- C [ 鬼トマト 2個 (1人前スライス3枚)
- D [ ミントの葉 20枚、ケッパー 32粒 (10g)
- <メルバトースト>
- バゲット 16枚 (0.2ミスライス)
- E [ パルメザンチーズ 40g、ブラックペッパー 適量

●作り方

- 1 サーモンはAの材料で5時間めて水で洗い、よく水気を切ってバージンオイルでマリネにする。
- 2 Bをまぜてソースをつくる。
- 3 バゲットにEを振り、オーブンで焼く。
- 4 C、1を器に盛り、2をかけてサイドにメルバトーストを添え、Dを散らす。





### ● 作ってくれた人

北上 宏 (きたがみ・ひろし) シェフ

「野菜の魔術師」の異名を持つカフーリゾートフチャク コンド・ホテルのシェフ。イタリア・ローマで本場のスローフードに触れ、イタリアの家庭料理を学ぶ。帰国後は東京都内のカリフォルニア・キューズヌレストランにてエグゼクティブ・シェフを務め、アメリカ・カリフォルニアでの研修で体によさしいオーガニック料理に出会い料理の幅を広げる。野菜を使う料理を得意とし、沖縄の島野菜をふんだんに使った「食べておいしく、きれいになる料理」で訪れる人を日々もてなす。

### 紹介メニューを食べに行こう！

～スパニッシュフェア～

カフーリゾートフチャク コンド・ホテルのレストラン「The Orange」では、1月～3月の期間限定でスパニッシュフェアを開催します。さまざまな料理にアレンジされた沖縄の冬春野菜をお楽しみいただけるほか、この冊子で紹介したメニューもオーダーいただけます。ぜひ足をお運びください。

Kafuu Resort Fuchaku CONDO・HOTEL  
カフーリゾートフチャクコンド・ホテル  
〒904-0413  
沖縄県国頭郡恩納村字富着志利福地原 246-1  
☎098-964-7000  
http://www.kafuu-okinawa.jp/

recipe

05

## 南瓜のプリン

南瓜の甘みを感じられる

シンプルで濃厚なプリンです。

### ● 材 料 (ココット12個分)

A [牛乳 125cc、生クリーム 125cc、グラニュー糖 70g

B [卵黄 4個、南瓜 (皮、種をとった状態) 1/4個

バニラエッセンス 適量

<カラメル用>

グラニュー糖 100g、水 30cc

<トッピング>

C [生クリーム (8分たて) 140cc・ミント12枚



### ● 作り方

- 1 南瓜は蒸して、裏ごししておく。
- 2 Aを火にかけて沸騰させないように温める。
- 3 Bの卵黄に2を流し込み、南瓜も加えてバニラエッセンスを加える。
- 4 3をこしておく。
- 5 鍋にカラメルの材料を入れて火にかけ、カラメルを作り、冷ます。
- 6 5、4の順に器に流し込み、蒸し器で15分蒸す。
- 7 6を冷蔵庫で冷やしてCを飾る。



## ● 沖縄県外でも沖縄の食材を。

### 『沖縄フェア』のお知らせ

沖縄県では、県外の大都市を中心に沖縄県産食材をより身近に感じていただけるよう、量販店などの固定店舗で「インショップ」(店舗内店舗)を展開しています。インショップ展開中は『沖縄フェア』として沖縄県産の元気な野菜や果物が集合、販売されます。

沖縄の生産者と沖縄県外の食品売り場、消費者がつながるように、そして沖縄食材の魅力がもっと消費者へ届くように。沖縄食材のおいしさを自宅でもぜひ味わってください。

県外での沖縄食材販売予定の場所や日程は「おきなわいちば」HPでご確認ください。

・おきなわいちば <http://www.okinawa-ichiba.jp>



## ● つくる人と食べる人をつなぐ、暮らしと食のマガジン「おきなわいちば」

観光だけではなかなか見えてこない、沖縄のていねいな暮らしぶりを主に食を通して紹介するライフスタイル系の雑誌です。年4回(3、6、9、12月5日)発行、毎号さまざまな特集や企画を切り口に沖縄の今の暮らし、昔から伝わる沖縄ならではの風習や文化を伝えます。

購入方法：沖縄県内各書店、コンビニエンスストア、また県外のわたしたちショップなどのほか、おきなわいちば HP よりご購入いただけます。

<http://www.okinawa-ichiba.jp>



## ● おきなわ食材レシピねっと「おきレシ」

沖縄の特色ある食材をおいしく食べてほしいとの願いから、沖縄県農業改良普及センターが地域の農家や生活研究会のみなさんと共に開発した県産食材を使ったレシピを紹介しているサイトです。また、一般の方々から投稿されたレシピや沖縄の農家さん、食に関するイベントスケジュールなども紹介しています。

・おきレシ <http://www.okireci.net/>



## 沖縄県農林水産物販売促進協議会

事務局：沖縄県農林水産部流通政策課内

TEL.098-866-2255



## ● 沖縄県外でも沖縄の食材を。

### 『沖縄フェア』のお知らせ

沖縄県では、県外の大都市を中心に沖縄県産食材をより身近に感じていただけるよう、量販店などの固定店舗で「インショップ」（店舗内店舗）を展開しています。インショップ展開中は『沖縄フェア』として沖縄県産の元気な野菜や果物が集合、販売されます。

沖縄の生産者と沖縄県外の食品売り場、消費者がつながるように、そして沖縄食材の魅力がもっと消費者へ届くように。沖縄食材のおいしさを自宅でぜひ味わってください。

県外での沖縄食材販売予定の場所や日程は「おきなわいちば」HPでご確認ください。

・おきなわいちば <http://www.okinawa-ichiba.jp>



## ● つくる人と食べる人をつなぐ、

### 暮らしと食のマガジン「おきなわいちば」

観光だけではなかなか見えてこない、沖縄のいねいな暮らしぶりを主に食を通して紹介するライフスタイル系の雑誌です。年4回（3、6、9、12月5日）発行、毎号さまざまな特集や企画を切り口に沖縄の今の暮らし、昔から伝わる沖縄ならではの風習や文化を伝えます。

購入方法：沖縄県内各書店、コンビニエンスストア、また県外のわしたショップなどのほか、おきなわいちば HP よりご購入いただけます。

<http://www.okinawa-ichiba.jp>



## ● おきなわ食材レシピねっと「おきレシ」

沖縄の特色ある食材をおいしく食べてほしいとの願いから、沖縄県農業改良普及センターが地域の農家や生活研究会のみなさんと共に開発した県産食材を使ったレシピを紹介しているサイトです。また、一般の方々から投稿されたレシピや沖縄の農家さん、食に関するイベントスケジュールなども紹介しています。

・おきレシ <http://www.okireci.net/>



## ● 沖縄県内の10のホテルによる取り組み「TEAM2009」

TEAM2009とは、2009年に県内にて開業・リニューアル改装を行った10のホテルによる取り組みです。定期的な情報交換会を行い、観光促進を検討しながら観光にお越しいただくお客様に喜んでいただけるプラン・連携事業を行っています。

・TEAM2009 <http://www.team2009.com>



## 沖縄県農林水産物販売促進協議会

事務局：沖縄県農林水産部流通政策課内

TEL.098-866-2255