

中 城村の特産品で、古くから滋養食としても親しまれる島人参。これをベースにし、玉ねぎやパジルなどの野菜を加えたドレッシングは、商工会特産品フェアで優秀賞を受賞したお墨付き。

もとは地域のお母さん達が集まる生活改善グループから生まれたもの。現在は、グループに所属していた中城農産加工所代表の新垣ヨシ子さんがその味を守っている。旦那さんが無農薬で育てた島人参をヨシ子さんと娘さんが加工品にして販売。島人参や各種野菜の旨みが凝縮されたしつかりとした味わいで、サラダだけでなく肉や魚料理にも合うとか。栄養満点のドレッシング、食卓のお供にいかが？

OKINAWAN CARROT 4



・ヘルシードレッシングでちゅら美人 380円 (税込)

中城農産加工所 中城村和宇慶150-3 ☎098-895-2345

島人参の黄色がきれいな色々かけて召しあがれ

OKINAWAN CARROT 3



小腹が空いたらぼりぼりと。ヘルシースティック菓子



・にんじん入り島豆腐のおからスティック 350円 (税込)

おきなわ惣菜・智方家 (さとみや) 那覇市おもろ町3-3-1 (コープあつるタウン内) ☎098-941-8061 www.satomiya.net

ぼ りぼりぼりぼり…。ひと口食べるとなかなかやめられない可愛いスティック菓子は、おきなわ惣菜・智方家が販売する、「にんじん入り島豆腐のおからスティック」。

島豆腐のおからの生地に細かく刻んだ人参(県産人参の収穫時期はそれを使用)を練り込んで焼き上げたもの。おからの素朴な味、噛めば噛むほど出る甘み、ガリガリとした食感が人気だ。安心・手づくりがモットーのお惣菜屋さんを作るスティック菓子は小腹が空いた時にもおすすめ。コープあつるタウンや道の駅などで購入できる。



OKINAWAN CARROT 1

読谷の小高い丘の上から届いた素材の味をぎゅっととじ込めたコンフィチュール

眺 めが良く、地元の素材を使ったごはんが食べられるとあって人気の丘の上の料理工房SARA。シエフはいくつもの加工技術を持つ加工品製造のプロフェッショナルでもあり、旬の野菜や果物を使った加工品も評判が高い。通常、ジャムやコンフィチュール作りは加水したり水あめを使うが、それらを一切せずに、素材ときび糖をじっくり丁寧に煮詰める。手法や温度にこだわって作られるSARAのコンフィチュールは、無添加で体に優しい上、素材の味を贅沢にぎゅっととじ込めた、シエフ渾身の作なのだ。島人参味はほっくりと甘かったり県産人参味は元気な甘さが伝わってくる。どちらも驚くほどに、人参本来の味を最大限に引き出している。規格外の作物を積極的に使うから、農家さんの笑顔をも生む。スプーンひとすくいでも甘く幸せな気分にしてくれる一品。



左・島人参コンフィチュール800円 (税込) 右・県産人参コンフィチュール800円 (税込)

丘の上の料理工房 SARA 読谷村長浜1189-3 コーラルビューザンパ1F ☎098-982-9370 <http://okanouesara.ti-da.net/>

おきなわ 食 アラカルト 県産にんじん&島にんじん編

1~3月に収穫最盛期を迎えおいしい人参が食べられる季節。生はもちろん、優しい甘みと栄養たっぷりの加工品も一緒にどうぞ！

撮影・梅澤功

a la carte , OKINAWAN CARROT

OKINAWAN CARROT 5

糸満特産の美らキャロット 優しい甘さそのままに色んなかたちに大変身！？

糸 満市が県内最大の人参産地なのをご存知だろうか？年間出荷量約1千トン、生産者は約100人へのぼる。「美らキャロット」の名でじわじわと認知度をあげている糸満産の人参は、糖度が通常の倍以上(8度)あり、甘いのが特徴。「地元の人」が自信を持って自慢できるものを作りたく」と糸満市物産センターが商品を開発。「美らキャロット餃子」は、皮に人参ペーストを練り込み、具に千切りの人参を使った。野菜の比率が多く、ヘルシーなのにしつかりジューシーな味わい。「美らキャロット」のポタージュは優しい甘みとコクのある味で体をほかほかと温めてくれる。くせがないので、人参嫌いの子どもも喜びそう。かりっと食感のいい「沖縄かりんとうにんじん味」は人参を練り込み、通常のかりんとうよりも甘さ控えめ。和紙を使用したパッケージも相まって贈り物にいいと好評だ。



・美らキャロットのポタージュ 298円 (税込)



・美らキャロット餃子 350円 (税込)



・沖縄かりんとうにんじん味 198円 (税込)

糸満市物産センター遊・食・来 糸満市西崎町4-19-1 ☎098-992-1030 <http://www.yukura.jp/>



・津堅島にんじん&盛岡りんごジュース 720ml 1,575円 (税込)

島 全体がキャロットアイランドと呼ばれる人参の産地。うるま市津堅島。本州で最初にりんごの栽培を始めたといわれる、りんご先進地、盛岡市。2つの市がこの7月に友好都市締結したのを記念してできたのが、琉球アジアンビバレッジが販売する、「津堅島にんじん&盛岡りんごジュース」。

時期が異なるため、収穫時期に商品分の量を搾汁して確保するのにJAに協力をお願いした。そして、何度も試飲を繰り返し、人参とりんごの甘さを十分に引き出した、双方納得のいく商品が誕生した。糖度が高く、自然

ごくごくごくくと喉をとる100%の人参&りんご果汁



琉球アジアンビバレッジ株式会社 うるま市州崎12-84-18号棟 ☎098-982-1930 <http://www.ryukyu-ab.co.jp/>