



傳統的農產物
おきなわ
島やさい



タイモ

和名:みずいも 主な産地/宜野湾市、金武町



水田で栽培される里芋の一種で、南方から伝わったかなり古い作物です。伝統行事には欠かせない食材で、独特の粘りと風味があります。芋茎(ずいき)はムジと呼ばれ、繊維を取り除いて調理します。

ウンチェー

和名:ようさい 主な産地/八重瀬町、豊見城市



沖縄では古くから水田や低湿地帯で栽培されていましたが、最近では畑での栽培が主流となっています。ビタミンAと良質の繊維を多く含む葉野菜で、茎は空洞になっており、シャキシャキとした食感が特徴です。

※沖縄県外への持ち出しは禁止されています。

ナーベラー

和名:へちま 主な産地/糸満市、八重瀬町、南風原町



中国、インドでは古くから栽培され、日本には中国を経て江戸時代前期に沖縄に渡来したといわれています。沖縄では、ナーベラーを味噌煮にすることが多く、その滑らかな食感とまろやかな甘味が食欲をそそります。柔らかい種もそのまま調理します。

カンダバー

和名:かざら 主な産地/八重瀬町、豊見城市



甘藷の葉より葉野菜的な食材です。あまりクセのない美味しいツル状の野菜なので、若い葉を摘んで汁の具、煮物に、軽く茹でたものは和え物に用います。

※沖縄県外への持ち出しは禁止されています。

イーチョーバー

和名:ういきょう(茴香) 主な産地/西原町



地中海原産のセリ科の多年草で、フェネルとも呼ばれるハーブの一種です。主に魚汁で香味野菜として利用しますが、糸状の細かい部分を使って、シーフードサラダに生葉をたっぷり添えた食べ方もおすすです。

オオタニワタリ

和名:おおたにわたり 主な産地/石垣島



樹上や岩肌に着生する常緑のシダ類で、葉の長さは1m以上になります。食材としてむいているのは新芽の部分です。沖縄では、葉先のクルっとした独特の形の若芽の部分を食用にします。コリコリとした歯触りが特徴で、炒め物や煮物のあしらいに喜ばれます。

島カボチャ

和名:島かぼちゃ 主な産地/糸満市



沖縄在来種のカボチャです。少し水っぽくあっさりした味が人気です。また乾燥させることにより、歯ごたえがあって、食感がよくなります。煮くずれせず、炒め物や煮物でも美味しく調理できます。

葉ニンニク

和名:葉にんにく



古い時期に中国より日本へ入ってきたと思われています。沖縄では、15世紀には葉や鱗茎が食用にされていたようです。「にんにく」を直接食べるよりも香りがやわらかく、葉はニラよりも歯ごたえがあり、炒め物に向く野菜です。

フーロー豆

和名:じゅうろくさげ 主な産地/豊見城市、名護市



中央アフリカ、サハラ砂漠の南のサバンナ地帯が原産。食味・食感は、インゲンに似ていて、サヤの長さが30~60cmにもなります。緑色と紫色の2種類があり、炒め物・天ぷら等に利用します。乾燥させた生の豆の主な用途は、菓子・あん・赤飯など。

ヤマン

和名:だいじょ 主な産地/うるま市、大宜味村



東南アジアからアフリカまで、広く熱帯地方で食用とする植物で、つるを伸ばして茂り、根の部分に栄養分を貯え、巨大なイモを作ります。いもの皮は黒紅褐色を帯び、可食部は、白色だけでなく紫色(紅ヤマイモ)もあります。また、非常に粘りが強いイモです。

島ニンジン

和名:島にんじん、(黄)にんじん 主な産地/糸満市、中城村



17世紀にシルクロード、中国を経て、日本に伝わりました。黄色が特徴の沖縄の在来種です。方言で黄色い大根を意味する「チアークニ」と呼ばれ、細長く薄い黄色をしており、見た目はゴボウと良く似ています。香りには独特のさわやかさがあります。

ニガナ

和名:ほそばわだん 主な産地/八重瀬町、豊見城市



海岸沿いの岩場や砂地に自生するキク科の植物で栄養素が高く、沖縄では、琉球王朝時代から食され、風邪の予防等に利用されてきました。ニガナというように苦味が特徴です。アクがあるので、和え物や生で食する時は、冷水にさらすのがよいでしょう。

ノビル

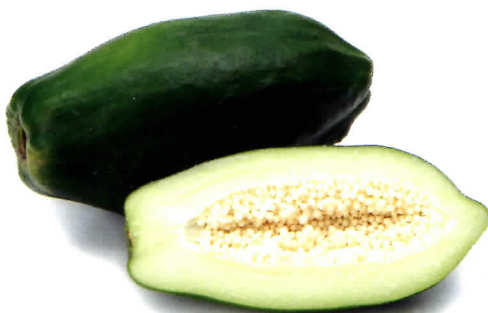
和名:のびる



日当たりのよい草地、土手などに普通に群生する多年草。古く中国から渡来した史前帰化植物です。食用には柔らかい若い葉、鱗茎を用います。若い葉は軽く茹で、酢の物、煮びたしなどに。鱗茎は即席漬けやみそにつけて食します。ニラに似た香りがあります。

野菜パパイア

和名:パパイア 主な産地/読谷村、豊見城市



熱帯アメリカ原産で、沖縄へは中国から台湾を経て18世紀頃に入ってきました。葉野菜が少なくなる暑い夏に貴重な野菜として親しまれています。生で食する場合は、少々辛めのドレッシングが合います。調理するときは、流水にさらしてアクを抜いて下さい。

モーウイ

和名:きゅうり 主な産地/今帰仁村、糸満市



15世紀に中国華南地方から持ちこまれ、琉球王朝時代の宮廷料理の食材でしたが、のちに一般家庭へも広がりました。果皮が赤茶色で、細かい網目状の模様が特徴です。果肉は白く淡白な味です。きゅうりに似ていますが、青臭さがありません。

島ダイコン

和名:島だいこん 主な産地/国頭村、大宜味村、中城村



島ダイコンは、沖縄の在来種です。地中海沿岸を原産地とし、日本へは中国を経て伝わりました。それぞれの土地でしかとれない特産の大根が多くあります。形状は様々なタイプがあり、冬が旬です。煮くずれせず、味も良くしみます。

チシャナバー

和名:かきちしゃ 主な産地/糸満市



中国を経由し古くから伝播され、「搔きチシャ」という名で奈良時代から栽培されていたそうです。下葉から搔きながら食用にします。葉は硬く、苦みがやや強いので、生食には余り向きません。油炒め等で利用します。

島らっきょう

和名:島らっきょう 主な産地/うるま市、伊江村、糸満市



島らっきょうは、香りと辛味が強い在来種です。春先から初夏にかけて出回ります。エシャロットのように細長い状態で早掘りされ、漬物用は球状になるまで肥大させます。強い香りとパリパリした食感が食欲をそそります。

シマナー

和名:からしな 主な産地/豊見城市



シマナーは、古くから沖縄で親しまれている野菜です。原産地は中央アジア、沖縄へは中国から伝わったといわれています。独特の辛味が特徴です。湯通しすると辛味が和らぎ色もよく柔らかくなるので和え物やサラダに最適です。

シカクマメ

和名:しかくまめ 主な産地/石垣島



沖縄の夏の野菜不足を補うために1980年代に研究され奨励されました。熱帯地方原産で沖縄を中心に栽培されています。断面が四角く、コリコリとした歯ごたえと、少しの苦味があります。

フーチバー

和名:にしよもぎ 主な産地/八重瀬町



沖縄のフーチバーは、県外のヨモギとは違い苦味の柔らかなニシヨモギという種類です。独特のさわやかな香りがあります。調理する場合は根に近い葉は硬いので避けた方がいいでしょう。汁ものに入れる場合は、調味する前に入ると苦味がきつくなりません。

ハンダマ

和名:すいぜんじな 主な産地/宜野湾市、八重瀬町



原産地の熱帯アジアから中国を経由して日本に伝わったとされるキク科の多年草。葉表が緑色、葉裏が紫赤色しており、加熱するとヌメリが出るのが特徴です。茹でて和え物、雑炊、汁の具にするとほんのり紫に色づきます。

ゴーヤー

和名:にがうり 主な産地/今帰仁村、糸満市、豊見城市



琉球王朝時代から沖縄で食されてきました。つぶつぶの大きいアバシゴーヤー等があり苦くなく、つぶつぶが小さくて色の濃いものは苦いようです。ゴーヤーが苦手な場合は、塩もみした後、水気を切ると苦味がやわらぎます。

サクナ

和名:ぼたんぼうふう 主な産地/与那国島



セリ科の植物で常緑多年草で、濃い肉厚の緑の葉が特徴です。葉や茎を細かく刻んで和え物や、下葉よりも柔らかい若芽を天ぷらに利用します。独特の香りがあるので、山羊汁や魚汁に入れると臭い消しになります。

シブイ

和名:とうがん 主な産地/伊江村、宮古島市



アジアの熱帯地方が原産で、日本には5世紀頃中国を通して朝鮮半島から伝来しました。トウガンは、味は淡白でさっぱりしています。肉や魚の旨味が充分しみ込むため、汁物や煮物に適しています。特に豚肉と相性が良いようです。

ンスナバー

和名:ふだんそう 主な産地/豊見城市



原産国は南ヨーロッパで、日本へは中国を経て明治時代に伝えられました。うちわのように肉厚で、中央の太い大きな葉脈が特徴です。葉は柔く、茎はシャキシャキとした食感が楽しめます。ただし、アクが強いため下茹でを必ずしたほうがよいでしょう。

紅イモ

和名:さつまいも 主な産地/読谷村



※沖縄県外への持ち出しは禁止されています。

1605年野国総管が中国の福建省から苗を持ち帰ったのが始まりと言われ、儀間真常が栽培の普及に努め、各地に広められていきました。そのまま蒸して食べたり、色を生かしたお菓子や料理にして食べます。上品な甘さで、ややねっとりとした食感が特徴です。

クワンソウ

和名:あきのわすれぐさ 主な産地/今帰仁村



沖縄では古くから庭の植栽や家庭菜園に植え薬用・食用に栽培されてきた多年草です。若芽や葉、根元の柔らかい部分は和え物に、花は酢の物や天ぷらにして食べます。オレンジの花は百合のように観賞にも向いています。

島ヤサイの収穫時期

收穫時期

■ 収穫の多い時期

[illegible]

沖縄県では、「伝統的農産物」を以下のように定義しています。

一、戦前から食されている

二、郷土料理に利用されている

三、沖縄の気候・風土に適合している

沖縄県内では、「伝統的農産物」は「島ヤサイ」と呼ばれ親しまれています。

※平成十七年度伝統的農産物振興戦略策定調査事業より

おきなわ伝統的農産物

検索

おきなわ伝統的農産物データベースのホームページの特徴

1.TOPページ

農産物一覧の他、「沖縄方言名検索」「ジャンル検索」
「生産地検索」から検索可能

2.各野菜紹介ページ

各野菜の基本情報の他、特徴や利用方法、栄養成分を
掲載しております。

当サイトの利用について

サイトでは、沖縄の伝統的な農産物の栄養成分や料理
レシピなど、あらゆるデータをまとめておりますので、
島野菜のデータベースとしてお使い頂けます。

沖縄県 農林水産部 流通政策課

平成25年3月

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番2号
TEL:098-866-2255 FAX:098-862-7519



沖縄県農林水産部キャラクター
“イーサーくん”