



分析試験項目		単位	レタス(参考)	タニワタリ類 (チオニップ等)	ホウビカンシュ (新芽)	ヒカゲヘゴ (新芽)	タンゲフ (果実)	
栄養成分	エネルギー	kcal/100g	12	30	25	21	47	
	たんぱく質	g/100g	0.6	2.4	1.9	0.6	0.8	
	脂質	g/100g	0.1	0.5	0.2	0.2	0.6	
	食物繊維	g/100g	1.1	2.9	4.8	2.4	3.7	
	カリウム	mg/100g	200	376	447	272	300	
	ビタミンA (カロテン)	μg/100g	240	1100	1146	92	23	
	ビタミンB							
	ビタミンB2 (リボフラビン)	mg/100g	0.03	0.11	0.06	0.02	0.03	
	葉酸	μg/100g	73	85※	69	24	14	
	ナイアシン (ニコチン酸相当量)	mg/100g	0.2	0.43※	0.52	0.21	3.41	
	ビタミンC	mg/100g	5	51	64	5	23	
	ビタミンE (α-トコフェロール)	μg/100g	0.3	1.3※	1.3	0.4	1.5	
	ビタミンK	μg/100g	29	125	68	11	29	
機能性成分	抗酸化	ポリフェノール(カテキン換算値) アントシアニン(デルフィニジンとして)	mg/100g	<0.1	60※	200	60	400
		抗酸化 (ORAC 試験値)	μmol TE/g	7.1±0.1	11※	20	<5	93

※ゴウシュウタニワタリ

(主な参考資料) 国頭村森林資源活用推進協議会提供データ、(一財) 沖縄県環境科学センター分析結果 (2015-2016)、(一財) 日本食品分析センター分析結果 (2005)

山菜コラム

SANSAI COLUMN

子供の頃、父親とハイキングに行きました。山頂でひと休みしていたら、父がそばの木に登って行きます。「？」と思っていると、手に茶色い実を持って降りてきました。父がその実を手早く剥くと、魔法をかけたように鮮やかな緑色の玉に変わりました。それはサルナシの実で、言われるままに口に放り込むと、あまりの美味しさに感動したのを今でも覚えています。

あれから四半世紀が経ったある日、家

の近くの農産物直売所に立ち寄ったところ、かつて山で見かけた山菜たちが並んでいるのを見つめました。山に行く機会は減ってしまっても、最近では山菜の方からも会いに来てくれるような気がします。みなさんも近くの直売所や飲食店をのぞいてみてください。

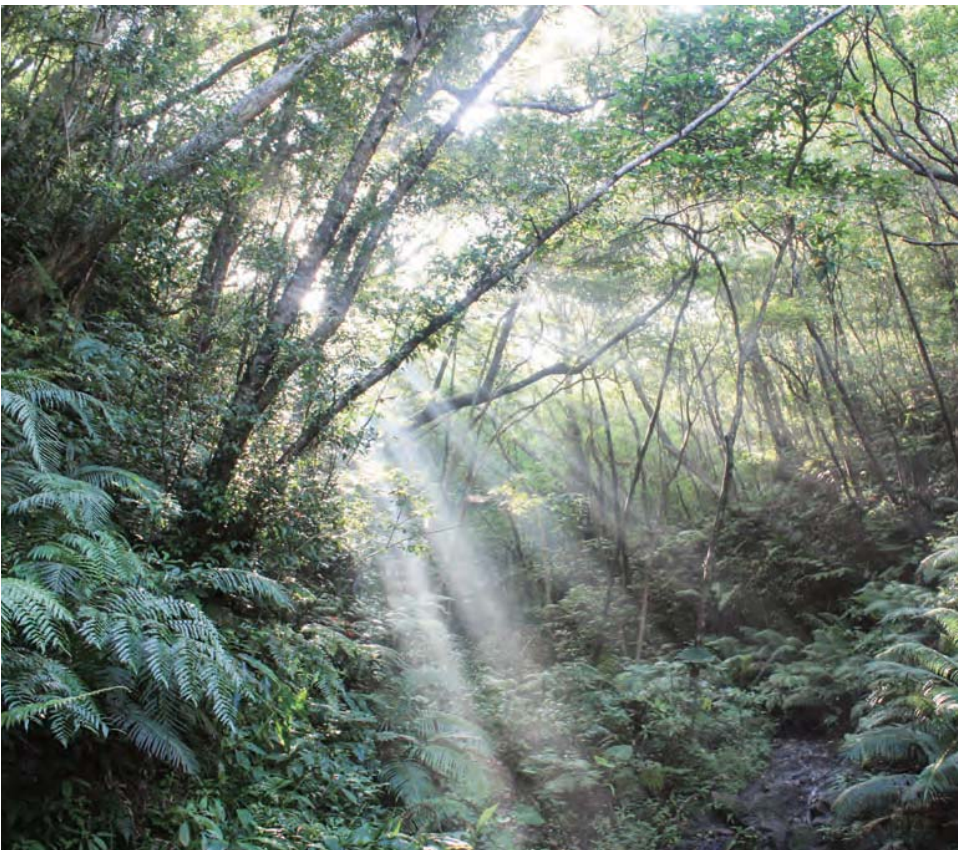


山から

いただく

ぬちぐすい

(表紙の写真) 左から：ヒカゲヘゴ、サルトリイバラ、中央上：ヒリュウシダ、中央2本：ホウビカンジュ、中央下：ゴウシュウタニワタリ、右列上からツワブキ、アカメガシワ、シマグラ
(下の写真) 左下：ホウビカンジュ、左上：アカメガシワ、中央上：ヒカゲヘゴ、右：ゴウシュウタニワタリ



かつて沖縄で食べられてきた伝統的な食事には、健康・長寿を支えてきた知恵が込められています。食べ物や料理は「ぬち(命)ぐすい」、つまり「命の薬」といわれました。その材料として、豚肉や昆布など琉球料理の代表格の食材以外にも、山からもたらされる恵み、「山菜類」が家庭で親しまれてきました。

亜熱帯沖縄の森には、山菜類が150種類以上もあることが分かっています。かつては身近に利用していましたが、近年では、タニワタリ類やホウビカンジュ(宮古ゼンマイ)等が一部で利用される程度となっています。

しかし、自然に育まれた山菜類は、整腸・解毒・夏バテ防止、抗酸化等の様々な効果が期待される健康食材であり、「ぬちぐすい」の代表的存在です。健康長寿おきなを目標している沖縄県では、県産の山菜類もその一助になると考えています。

この冊子では、沖縄にある山菜類の代表的な種類と調理法を紹介しています。今までは少し遠い存在だった山菜たち、これからは少し身近に感じてもらえれば幸いです。

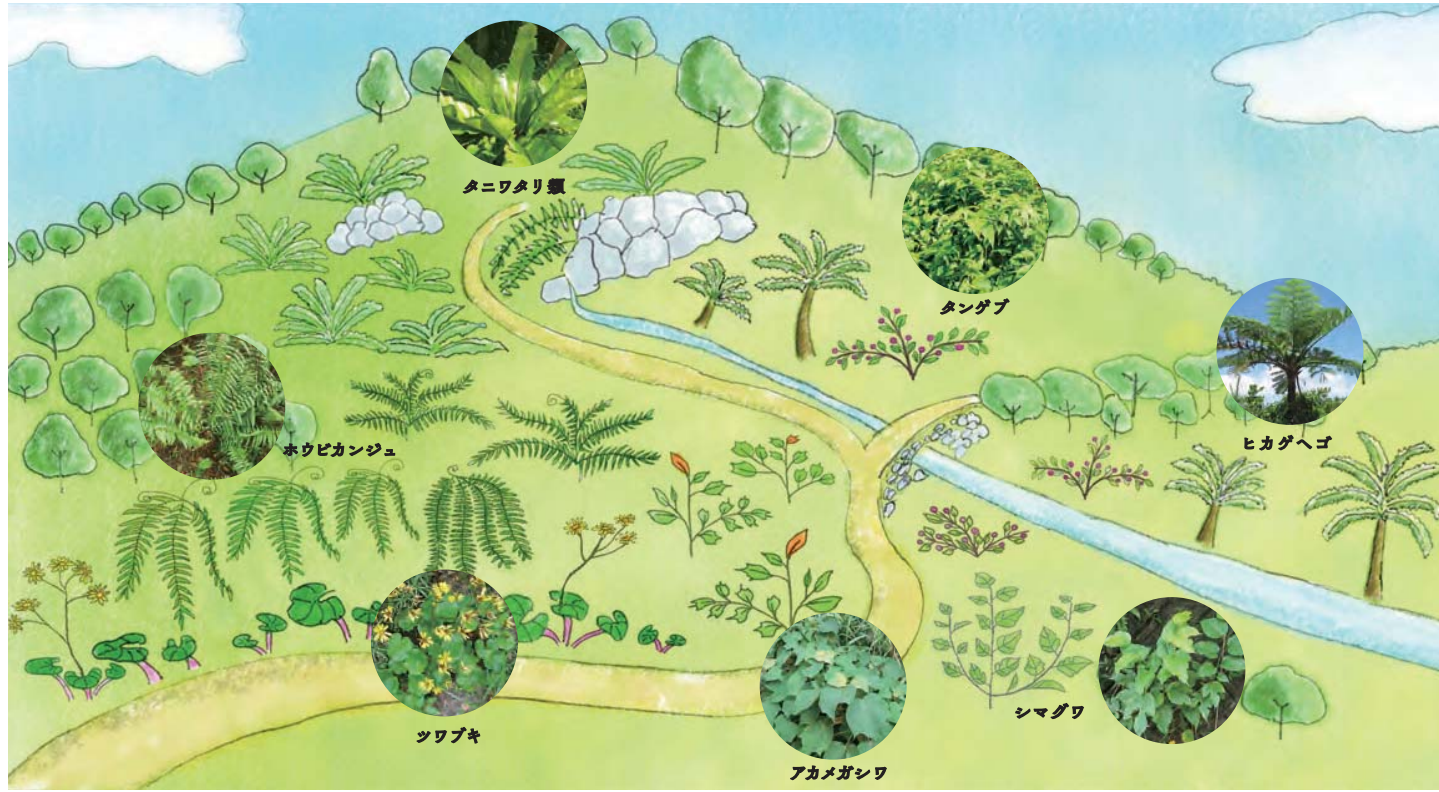
山菜が生えている土地には所有者がいます。また、法律（森林法、自然公園法等）で植物の採取等が規制されている場所もありますので、勝手に立入ったり植物を採取するのは控えましょう。

葉も実も美味しくいただける



シマグワ（ヤマグワ）

- 【季節】 通年（葉）、春～夏（果実）
- 【環境】 平地～明るい林内に生える
- 【食べる所】 若葉・果実
- 【おすすめ】 天ぷら、おひたし（葉）、ジャム（果実）
- 【その他】 桑の葉茶やお菓子等にも利用されている



沖縄ではどんな山菜が生えて、どんな場所で育っているのじょうか。沖縄の山菜の種類について紹介していきます。

沖縄の山菜、どこで会える？

ほろ苦い味はGOOD!



アカメガシワ

- 【季節】 早春
- 【環境】 日当たりの良い平地や山野
- 【食べる所】 新芽・若葉
- 【おすすめ】 天ぷら、和え物
- 【その他】 民間薬として胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃腸疾患、胆石症などに使用されている

山芋のような粘りと歯ごたえ!



ヒカゲヘゴ

- 【季節】 通年
- 【環境】 やや湿り気のある日当たりの良い谷間や山地斜面
- 【食べる所】 新芽（約 80 cm）毛は取り除く
- 【おすすめ】 天ぷら、おひたし、生食（刺身）
- 【その他】 観葉植物としても利用されている

天ぷらや炒め物にも



ツワブキ

- 【季節】 春
- 【環境】 海岸や崖地、山地の林縁や路傍に生える ※リュウキュウツワブキは山地の溪流に生える
- 【食べる所】 若葉の茎
- 【おすすめ】 炒め物、煮物、おひたし
- 【その他】 茎や根茎は、民間薬として利用されている

ヌメリと歯ごたえが◎



ホウピカンジュ

- 【季節】 通年
- 【環境】 林縁、岩や樹木の上に着生
- 【食べる所】 先の丸まった柔らかい新芽部分（夏は葉が硬くなり、食用に向きません）
- 【おすすめ】 天ぷら、おひたし、炒め物、煮物等
- 【その他】 ビタミン C を豊富に含む

シャキッ! コリッ! 歯ごたえが◎



タニワタリ類

- 【季節】 通年 降雨後が◎
- 【環境】 やや湿り気のある岩上、樹の上に生え、道路沿い～森林まで幅広い場所
- 【食べる所】 先の丸まった柔らかい新芽部分
- 【おすすめ】 炒め物、天ぷら、おひたし、煮物
- 【その他】 ビタミン C、K を豊富に含む。観葉植物としても利用されている

果実はジャムに最適



タンゲブ

- 【季節】 冬
- 【環境】 森林内や山地川岸等、湿度のある場所
- 【食べる所】 果実
- 【おすすめ】 ジャム
- 【その他】 ポリフェノール類を豊富に含む



タニワタリ類の炒め物

●材料：ゴウシュウタニワタリ／ベーコン 適量（お好みで豚肉・ツナ・ポークに代えても◎）／塩・コショウ 適量

●作り方：①タニワタリのゴミを除去し、茎の固い部分があれば取り除く ②ベーコンは1mmの厚さに、タニワタリは一口大に切る ③油をひかず、フライパンでベーコンを炒める ④ベーコンから油が出たら、タニワタリを入れて2～3分ほど炒め、火が通ったら塩・コショウで味を整え完成

※一般的にオオタニワタリの名称で親しまれていますが、販売されているものはゴウシュウタニワタリであることが多いようです

ヒカゲヘゴの刺身

●材料：ヒカゲヘゴ／かつお節／醤油

●作り方：①表面の毛はタワシで取り除く ②皮をピーラーで剥く ※緑の皮の0.5mm下に白い部分があります ③拍子木切りにする ※5mm角×長さ3cmが目安です ④皿に盛り付け、お好みでかつお節を表面に散らし完成

※わさび醤油もオススメ



素材の味わいを存分に楽しむ 山菜レシピ集

山菜のてんぷら

●材料：アカメガシワ／ホウビカンジュ／ヒカゲヘゴ／ゴウシュウタニワタリ／卵 1個／薄力粉1カップ※市販の天ぷら粉でも OK／冷水1カップ／油 適量

●作り方：①ボウルに卵1個を割りほぐし、冷水を入れてから薄力粉を入れ軽く混ぜる ②山菜に①の衣をつける ③山菜が底につかない程度の深さがある鍋を使い、油が170～180℃になったら、少量ずつ20秒ほどで裏返し、揚げていく



ツワブキの煮物

●材料：ツワブキ／塩／だし汁（かつおだし）720cc／砂糖 大さじ4／醤油 大さじ4／日本酒 大さじ4

●作り方：①茎をタワシで洗い、白い産毛をとる ②鍋にひとつまみの塩を入れ沸騰させた後ツワブキを入れ6分茹でる ③水にさらし、主に手で皮を剥いて、5cmに切る ④アク抜きのため約1日水にさらす（3～4回換水） ⑤ツワブキ、だし汁、砂糖、醤油、日本酒を鍋に入れて、中弱火で約10～15分茹でる ⑥粗熱をとり完成

※フキは「ピロリジジナルカロイド類」(PA)という水溶性の天然毒素を含みます。PAはアク抜きにより量を低減できますので、**アク抜きをしっかりと行って下さい**。また、旬の時期に適量を味わう程度にし、毎日摂取することは控えて下さい。



ホウビカンジュ・シマグワのおひたし

●材料：ホウビカンジュ、シマグワの若葉／塩 小さじ1～2杯／水1カップ5／醤油 or ひたし汁

●ひたし汁の作り方：かつおだし、薄口醤油、みりんを8：1：1の割合で混ぜます

●作り方：①鍋に分量の水・塩を入れ沸騰させる ②沸騰した鍋で、ホウビカンジュは約70秒、シマグワの葉は約130秒ゆでる ③流水で冷やす ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、お醤油あるいはひたし汁をかけて完成

※シマグワはヤマグワの別名です

タンゲブジャム

●材料：タンゲブ果実 300g／砂糖240g／食品用クエン酸3g

●作り方：①果実を水洗いして水をよく切る ②鍋に入れ、砂糖を1/3加えて、1時間以上おく ③タンゲブから水分が出てきたら、鍋を火にかけ、中強火で加熱する ④焦げ付かないように木べらで混ぜながら、中強火で加熱する ⑤10分ほど加熱したら、砂糖1/3を加える ⑥15分ほど加熱したら、残りの砂糖とクエン酸を加える ⑦沸騰後、ジャムにとろみが出たら火を止めて粗熱をとる ⑧熱湯消毒したガラス瓶にジャムを詰めて完成

