夏に食べたい 島とうがらし

島唐辛子（キダチトウガラシ）

暑さに負けない！ 夏の食欲増進野菜

米田（まいた） 隆己
秋田県出身。元JA職員。
長年営農指導や
食育活動などに
携わってきた。

宮古島では、島唐辛子よりも辛い物を求め「ハバネロ」「ブートジョロキア」や、異なる辛さの「タイ唐辛子」、「鷹の爪」など多種類の栽培も行われるようになってきました。

生の島トウガラシをつぶし、刺身醤油で食べると美味しい！

ワサビなど刺激物が手に入りにくい土地ならではの食べ方なのでしょうか、この食べ方は伊豆諸島の「八丈島」などにもあるようですよ。

旬の時期

夏季。台風のような強い風に弱く、収穫期に波が出る事も。

選び方

生のものは色つやが良く、皮につやとハリのあるものを選びましょう。完熟すると赤くなります。

栄養

辛みのもとはカプサイシンという成分。食欲を増進させたり、血行をよくして体を温めたりといった効果があります。

エネルギー代謝を促進し、体脂肪の蓄積を抑制する作用があるため、肥満防止に効果があると注目されています。

宮古島で栽培されている唐辛子

辛さ比較！

ハバネロ

宮古島産の「生とうがらし類」は、島外持ち出し禁止です！

唐辛子などナス科の実に食害を与えるナスミバエ。
露地栽培が主な島唐辛子は、その被害は台風に次いで深刻です。
2016年度の調査で過去最多の32市町村（沖縄県内）で発生が確認されています。
ナスミバエのまん延防止にご協力をお願いします。

【問合せ】沖縄県病害虫防除技術センター
TEL. 098-886-3880

ナスミバエの成虫 6mm ほど

×持ち出し禁止！

辛味唐辛子類の生の実、実がついた苗。
宮古島から「八重山全域」「沖縄県外」へ持ち出しできません。

×放置禁止！

ナスミバエ被害の疑いのある変色した島唐辛子の実などを放置すると増えてしまいます。ビニール等に密閉して廃棄して下さい。

わくわくみやこ満島!!

島の駅新聞

2018 9月号
発行・島の駅みやこ

トピックス
- 夏に食べたい島とうがらし
- ピリリと辛口調味料
- 食べてみるべきっ！幻の！キーツマンゴー
- 旧盆オードブル・お重のご案内

旧盆お重オードブル承ります!!

数量限定
TEL 79-5151

MIYAKOJIMA マンゴー共和国
太陽たっぷり！宮古島産マンゴーたちの共和国

残すところ、あとわずか！食べ納め
幻の！キーツマンゴー

生産農家が少なく、市場にまわる量も少ないため
「幻のマンゴー」とも呼ばれているキーツマンゴー。
その大きさはドデカく、モンスター級！
アップルマンゴーと比べるとその大きさの迫力と、
濃厚な甘さはたまりません！
幻のキーツマンゴーの収穫は
7月末～9月上旬まで。
召し上がるなら今です！

今年の旧盆は 8月23（木）・24（金）・25（土）
旧盆オードブル・お重

ご予約承ります！

数に限りがあります。お早めにご予約ください。
お受け取りは、11時以降となります。
（※さたぱんぴんご予約は8月21日（火）まで）

Waon、Edyでお支払いOK！
（チャージ不可、事前にお済ませ下さい）

ご注文はお早めに！
TEL 79-5151まで

※写真は「がんずーオードブル（約5～7人分）」です。
※オードブルの内容は季節によって変わる場合がございます。

※写真は「お供え用お重（9品）」です。

やーでぃオードブル（約3～4人分）	がんずーオードブル（約5～7人分）	お供え用お重（7品）	（9品）
3,000円（税込）	5,000円（税込）	3,000円（税込）	5,000円（税込）

わくわくみやこ満島!! 島の駅みやこ
宮古島市平良字久貝870-1　Tel:79-5151
営:9:00～19:00
HP http://www.simanoeki-miyako.com
Find us on Facebook　facebook　島の駅　検索

営業時間のご案内

島の駅みやこ※1	9：00 ～ 19：00
ちょうじ屋（そば）	10：00 ～ 16：00
島のカフェ	10：00 ～ 17：00
おみずやさん島の駅店	9：00 ～ 19：00

※1　Edy、Waon、各種クレジットＯＫ

私達と一緒に楽しくお仕事しませんか??

沖縄大好き、島はもっと大好きな方、大募集!!未経験者もOK!まずは気軽にお問い合わせください。

通信販売スタッフ（エキスパート社員）

【仕事内容】電話受付・注文商品の発送・通販企画など
【給　　与】月給／ 151,500 円～（試用期間3ヶ月あり）
【勤 務 地】本社（島の駅みやこ裏手）
【時　　間】9:00～17:30（7.5H）／休日・月8日（シフト制）※日曜休
【待　　遇】社保完備・通勤手当・昇給年1回・賞与年1回、誕生日手当・社内制度の充実

雪塩ミュージアム（正社員）

【仕事内容】雪塩製塩所の売店における販売業務、商品陳列など
【給　　与】月給／ 180,000 円～（試用期間3ヶ月あり）
【勤 務 地】雪塩ミュージアム（狩俣）
【時　　間】8:30～18:30（シフト制内7.5H）／休日・月8日（シフト制）
【待　　遇】社保完備・通勤手当・昇給年1回・賞与年1回、誕生日手当・社内制度の充実

【応募方法】事前の電話連絡のうえ、応募書類を下記住所へ郵送して下さい。書類選考のうえ、ご連絡いたします。

株式会社 パラダイスプラン　〒906-0015　沖縄県宮古島市平良字久貝 870-1 管理本部総務人事課まで
（TEL）0980-73-4140
URL：http://www.paradise-plan.co.jp/

食べてみるべきっ!! 食パンのニシザト 大特集

人気No1 塩パン 100円

外はカリッ 中はふわっ

外側カリッ!中はフワモチッ!焼き立てが美味しい!
トースターもご用意していますので、ぜひ温めてからお召し上がりください。

ハワイの海水塩
「ホワイトコーラル」
適度なしょっぱみと甘み・旨味のあるカリッとした食感が特徴です。

宮古島のブランド塩
「雪塩」
宮古島の美しい海の塩を生地に練り込んで作っています。

塩パンのアレンジレシピ

ガーリックチーズ塩パン

真ん中に切り込みを入れ、とろけるチーズをはさみます。ガーリックパウダーを振ってトースターで焼いてね!

人気No2 生食パン

(1斤)300円
(2斤)600円

トースターで焼かずに「そのまま」食べておいしいので、生という字が使われています。出来たては、耳がカリッ!中はホカホカ温かくて心までホッコリ幸せになります。

生食パンのアレンジレシピ

生食パンで卵サンドイッチ(1人分)

<材料>生食パン2枚、卵2個、マヨネーズ大さじ1、塩こしょう少々

①半熟のゆで卵2個(沸騰してから中火で5分)のうち、1個は粗みじん切りにしてマヨネーズ・塩コショウと混ぜる
②残り1個は、大きめに切る
③生食パンの片面に、①を塗り、②の大きめに切ったゆで卵を乗せる
④もう一枚の生食パンをかぶせて、軽く押さえながら半分に切れば完成!

※塩コショウのかわりに、塩屋宮古店で販売している「ドレッシング塩」を使うと超絶品に!

人気No3 しあわせのバナナぱん

(1本)520円 (ハーフ)260円

ふわぁ〜〜っとバナナの香りがたまらない!生地にも生のバナナを練り込んでいるので、最初から最後までバナナの味と香りが楽しめます。

人気No4 雪塩あんぱん

130円

雪塩で甘さを引き立てた小倉あんは、ほんのり甘じょっぱい。
甘めの生地にも雪塩を練り込んでいます。塩味が甘さを引き立てる、やみつきになる美味しさ。

暑さに負けない!ピリリと辛口調味料!

宮古島スローフード研究会
津嘉山千代さん

唐辛子の思い出は、畑で、お芋と生みそに生唐辛子をつまんで食べていたことかな。

コーレーグスの豆知識

コーレーグスとは唐辛子を意味する沖縄方言。「島唐辛子」という言葉が一般的になってからは「コーレーグス」という言葉は、いつの間にか「泡盛に漬けた調味料」を指す言葉になってしまったそう。(宮古島では「クース」と呼ばれている。古酒=クースと呼ぶ沖縄島民に「クースありますか?」と聞くと、古酒を持ってきたという話もあるとか無いとか)
調味料のコーレーグスは、ハワイに移民した沖縄県民が帰郷時に伝えた「チリペッパーウォーター」をヒントに作ったという説もあるそう。(正確な起源は不明)
何が起源かは分からないですが、美味しい調味料が昔からあったことに感謝!

津嘉山千代さんの「おすすめ辛い商品」

マヨネーズに「クース」を一滴、醤油一滴混ぜて、食パンに塗るとバツグン!

辛さ2位

小瓶クース
(100g) 450円

日常使い、おそば、野菜炒めなど。辛みは、クセになると味噌汁をはじめ、ありとあらゆる料理に。量はほどほどに!

辛さ1位

1升瓶クース
(一升) 3,980円

長らく置けるように「皮が固く、濃い赤色」の島とうがらしを使用。『**刺身に使うのが一番オススメ。辛いよー!**』鮮やかな赤のクースは、家庭を守る魔除け、飾りなどにも利用されています。

垣花農園さんの「おすすめ辛い商品」

島とうがらし+オリーブオイル

島とうがらしオリーブオイル
(小25g) 350円

ペペロンチーノなどのパスタ、麺類に。スープに入れてもおいしい!

島とうがらし+お酢

島とうがら酢
(小35g) 300円

カレーライス、やきそばなどに。酸味と辛味の相性が抜群!

島とうがらし+醤油

島とうがらし醤油
(小35g) 300円

刺身はもちろん、なんと焼き肉におすすめ。肉料理が甘辛く感じます。

宮古島ときめきカンパニーさんの「おすすめ辛い商品」

8月発売予定の
島の駅イチ?!辛い商品!

辛レベル ★★★★★

ハバネロネ〜ロ
(※8月発売予定)
宮古島産ハバネロを使用。辛いを通り超して痛い!(笑)
見かけたら試してみて!

島胡椒(ピパーツ)使用!!

辛レベル ★★★★☆

宮古島の目からウロコ ポロポロ鬼ラー油
(86g) 1,380円

宮古島産島とうがらしを通常の「3倍」使用したラー油。ピパーツ(島胡椒)も入っているので辛さ倍増!

風味豊かな 粗挽き

辛レベル ★★★☆☆

宮古島産唐辛子の粉 これは泣ける
(12g) 580円

宮古島産の唐辛子を100%使用。風味豊かな「粗挽き」に仕上げています。辛党の方に大人気です!