浦添大公園 ニュースレター うらしー

2022年11月号

利用者の皆様へ

来園する際には新型コロナウイルス感染症対策をお願いします。

公園の自然

沖縄は食べられる野草の宝庫。新芽・新葉の採取時期や植物の特徴や、実際どんな料理ができるのか、紹介いたします。

クチナシ

方言名　カジマヤー
アカネ科　東海～先島諸島に分布

高さ5m前後に成長する常緑小高木。花は初夏に咲き、ジャスミンに似た甘い香りがします。風車そっくりで、かつては真ん中に棒をさして、風車にして子供たちが遊んでいました。それが方言名の由来になっています。野山に普通に自生していますが、樹形がよく花の香りもよいので庭園、街路樹、公園等に植えられています。また、熟した果実は鳥が好んで食べるので、庭にウティミー(こぼれ種)で生えることもあります。

料理に使うのは果実です。10～12月にかけて果実が黄色みを帯びたころが採取適期。採取した果実は日陰で干して乾燥させます。乾燥した果実はタッパー、ジプロックで保管し何時でも使えるようにします。例えば、黄色いごはんを炊くときは乾燥した果実を割り、茶こしで水に浸しながら色を出していきます。ごはんの色を薄めの時は4合で1個、濃い目は3～4個使います。通常、ごはんの色付けにはターメリックやサフランを使いますが、クチナシだときれいに染まり臭いもありません。餅、ダイコン、等の色付けにも適しています。

カジマヤー(風車)と呼ぶ花

夏、花が多い木は果実も多い

11月に入ると果実が熟す

熟した果実は柔らかい

鳥が食べる前に採取、乾燥させる

茶こしに入れて果実の色をだす

ごはんの濃淡は果実の多さで加減

染めたごはんのおにぎり

クチナシ染ごはんの弁当、カラフル

浦添大公園ニュースレター　うらしー　2022年11月号

浦添大公園管理事務所　〒901-2103　沖縄県浦添市仲間2-53
TEL(098)873-0700　FAX(098)873-0714
https://urasoedaipark-osi.jp
指定管理者　沖縄文化スポーツイノベーション株式会社[タピックグループ]　編集・発行:比嘉正一