



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。

パンノキ

沖縄ではパンノキの実が熟する季節を迎えました。庭や農場に実っている皆さん、地域の名物になるかもしれません。調理方法を紹介します。

熟した実の見分け方は実に橙色の斑ができ、少し裂け目できたのが熟した目印。

採取した実は一晩冷凍庫にのける。生だと包丁にゴムが付くので防ぐため。生の果実を包丁で処理するときは、包丁にあらかじめサラダ油をぬっておく。冷凍の実を包丁で果皮をむくときもサラダ油をぬる。

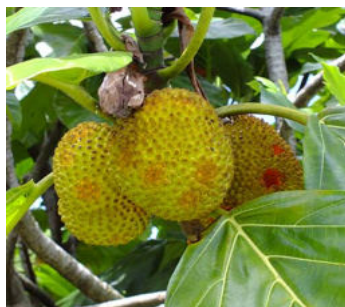
○パンノキのスープの作り方

- ①冷凍実を油をぬった包丁で果皮をむく。
- ②実を乱切りし、種を取り除き、フードプロセッサーにかける。(乱切りのままでよい)
- ③乱切りしたパンノキを水で煮る。鶏肉、塩、胡椒、だしの素等好みで味付け。種を入れて煮詰める。とろりとしたら出来上がり。

○パンノキ餅の作り方

実の処理はパンノキスープと同じ。

- ①処理したパンノキにつなぎとしてタピオカ粉(片栗粉でも良い)を入れて混ぜる。
- ②食べやすい大きさに平たくまとめて、油をしいたフライパンで焼いて、出来上がり。パンノキの自然な甘みを感じながら食べるときはそのまま。塩、醤油で、ココナツミルクに浸して食べるのもよい。



熟した実



冷凍した実の皮剥き



完成したパンノキの餅



パンノキの実のスープ

ドンぐリコラサく

沖縄に産するどんぐりを使って工作します。どんぐりにはどんな種類があり、形・大きさの違いがあるのか確かめます。木材台の上に木々の枝を使い、トトロの顔を描いたどんぐりをつけて、工作します。世界に一つだけのどんぐり工作に仕上げます。



日 時：8月26日(土) 13時30分～15時

場 所：管理事務所 学習室

参加料：2,000円(材料代込、追加は1,000円)

定 員：10組(子供は7歳以上)

講 師：照屋寛信(工房ふあーかんだー)

主 催：名護城公園

(指定管理者 名護中央公園管理共同企業体)

※大雨などの場合は、延期または中止。
※実施の様子を撮影し、SNSや資料などに使うことがあります。

参加申込 電話 0980-52-7434

〒905-001 沖縄県名護市名護5511

<https://www.nangusuku-osi.jp/>

NANGUSUKU PARK

名護グスク公園

名護城公園ニュースレター なんぐすく 2023年8月号

名護城公園管理事務所 〒905-0012 沖縄県名護市名護5511

TEL(0980)52-7434 FAX(0980)52-7477 <https://nangusukupark-osi.jp>

指定管理者 名護中央公園管理共同企業体[タピックグループ]

編集・発行:比嘉正一