



# 浦添大公園

ニュースレター  
うらしー  
2024年3月号



## 公園からの お知らせ

### 利用者の皆様へ

Gゾーンに設置された遊具は人気のため土・日・祝日ともに来園者が多く駐車場がすぐに埋まります。近くの遊び広場前駐車場のご利用をおすすめします。

## 公園の自然 食べられる野草

公園内には昔から食べられてきた野草が生育し、春は新芽の多い時期です。代表的な野草を紹介します。

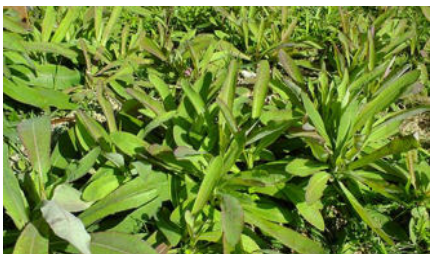
### ヤエヤマオオタニワタリのてんぷら

ヤエヤマオオタニワタリの天ぷら。採取した新芽を洗う。生のまま衣をつけて揚げると火の通りがバラバラなので、茹でる。茹でたら水切りする。油で揚げて完成。塩、醤油などつけて食べるがノビルのアンダンスーでも美味しい。



### タイワンハチジョウ+白和え

具材は豆腐、人参、白だし、すりゴマ、砂糖が入っているとこと。美味しかった。



### クチナシ染ごはん

野草料理で彩を添えているのは、クチナシでご飯を染めて作る料理だ。Aではナスチウムで包んだおにぎり、Bではナスチウム花入りの海苔巻き。



採取した実は乾燥して保管



茶こしであらを除く

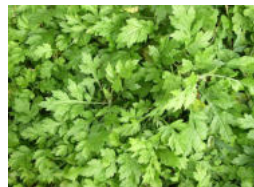


Aナスチウム葉の利用



B具材は彩りよく

### ニシヨモギの天ぷら



柔らかい新芽付近を摘む



水洗いする



衣を付けて揚げて完成

### ツツブキの甘辛煮

- ① 下ごしらえしたツツブキをフライパンで炒める
- ② 砂糖を入れて炒める
- ③ 醤油を加えて炒める。ジーゴレー(シマトウガラシのように辛い)1個を刻んで加える。
- ④ 味が整ったら完成



茹でた柄の皮をむく



茹でるときに重曹でアクを抜くが、水にさらしてさらにアク吹きをすると良い。



完成

浦添大公園ニュースレター **うらしー** 2024年3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://urasoedaiipark-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