



# 浦添大公園

ニュースレター  
うらしー  
2024年4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

県内各地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。代表的な野草と食べ方を紹介します。

### ニッケイ(カラキ)茶の作り方



採取した葉を洗い、乾燥しやすいようにハサミでカット。



室内で10日ほどしたら乾燥するのでジップロックに入れて保管。



やかんに乾燥葉と水を入れて煮沸、しばらく蒸らしてから利用する。

### カラキ入りパウンドケーキ



乾燥葉をミルミキサーで細かく粉砕しビニール袋に入れて冷蔵庫で保管する。



ホットケーキミックス、牛乳、卵、サラダ油を使い、しっとり焼き上げる。カラキの風味を感じる程度に粉末を混ぜるのがコツ。

### 十スタチウムのサラダ



葉・花、エンドウ豆、コーン、キュウリを混ぜてサラダにする。オリーブオイルとの相性は抜群で胡麻だれやその他のドレッシングで食べてもよい。

### ノビルのあんだんすー



ノビル



採取した葉を洗い、カットする。



味噌、砂糖を加え炒めて完成。おにぎりの具材として最適。

### バタフライピーゼリー



バタフライピーの花



花を採取、室内で乾燥させ保管する。



バタフライピーゼリー

ゼリーはバタフライピーの乾燥花をお湯で色だして使う。色水にゼラチン、砂糖、蜂蜜、寒天を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成。

浦添大公園ニュースレター うらしー 2024年4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