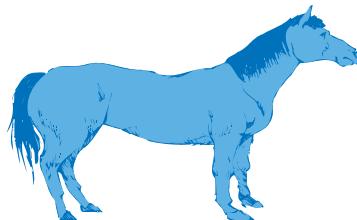




浦添大公園

ニュースレター
うらしー
2026年1月号



新年、あけまして
あめどうございま

利用者の皆様へ

B・Cゾーンに設置された遊具は人気のため土・日・祝日に来園者が多く駐車場がすぐに満車になります。芝生広場前駐車場もご利用下さい。

新春に食べたい野草たち

ハマカラブラ(浜蕪)

別名:アブラナ 方言名:マーナ アブラナ科 ユーラシア原産

高さ40-150cmに生長する1年生草本。沖縄では、伊江島他離島の海岸の砂地に生えている。伊江島ではサトウキビ畑や畑の周辺に群生し、晚秋から早春にかけて採取し食べられている。知人から種を分けてもらい、播種。

生でも食べられるが、軽くゆでツナとあえれば美味しい。ダイコン葉とほぼ同じ食感。



カラシナ(芥子菜)

方言名:シマナー(島菜) 中国名:芥子菜 英語名:Brown mustard

アブラナ科 ユーラシア原産

高さ15-80cmに生長する1年生草本。通常、野菜として栽培されているが野生化もしている。路傍に生えている株より結実した莢を採取保管し、種をまいて育ててみた。野生化するくらい丈夫なので、わりと簡単。販売されているものより辛み・苦味が強いと感じた。



マメグンバイナズナ(豆軍配薺)

別名:セイヨウグンバイナズナ

アブラナ科 北米原産

高さ10-50cmに生長する1年生草本。軍配状の実が特徴。使うのは葉で、生え始めに採取して使う。生長するにつれて、葉が細長く硬くなるので美味しい。



ハマダイコン(浜大根)

方言名:ハマデークニ 中国名:藍花子
アブラナ科 ユーラシア原産

高さ30-70cmに生長する1年生草本。沖縄では海岸の砂浜に生え、白~紫色の花を咲かせる。食べるのは葉・幼果。葉は採取して軽く塩もみしてから、野菜炒めに使う。脂との相性はよい。程よい辛みと苦味はクセになる。幼果はサラダのアクセントとして使う。



イヌガラシ(犬辛子)

中国名:蕷菜 英語名:Indian yellow cress

アブラナ科 日本~インド

高さ10-40cmに生長する1年生草本。花壇、路傍、公園、畑周辺に生えている、黄色い小さな花を咲かせる。葉・花は食べられる。難点は株が小さく葉を採取するのに時間がかかる。独特な風味は、野草料理に向いている。



オオジシバリ(大地縛)

方言名:インジイラ 中国名:剪刀股

キク科 日本~中国

高さ5-20cmに生長する多年草。名前は地面を茎が匍匐しながら伸ばし増えることからつけられている。葉はホソバワダン(ンジャナ)と似ていて、少し肉厚でちぎると白い汁ができる。食べ方はンジャナと同じ。条件が良いと1か所で多くの葉を採取できる。



ウサギソウ(兎草)

中国名:中華苦蕡菜

キク科 中国周辺原産

高さ10-30cmに生長する多年草。名前は葉が兎の耳にたとえたことらしい。ノゲシ類と同じように葉をちぎると白い汁ができる。これが苦み成分で、細切りし水で洗うと苦味はとれる。生のままえ物として、炒め物でも食べられる。



浦添大公園ニュースレター うらしー 2026年1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ン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