



県営中城公園  
ニュースレター  
2019年 2月号

# くもぐす

## 公園からのお知らせ

南遊具広場、トランポリンの下に設置されているローラースベリ台、中央遊具広場のローラースベリ台が破損したため、使用禁止にしています。修繕して、使えるようにしたいと思っています。しばらくお待ち下さい。



### 公園施設整備工事

期間 :平成 31年 3月 31日まで

川を挟んで花壇、小池、休憩所、広場のある公園整備が行われています。



## 食べられる野草を料理する

### ナスタチュームの白和え

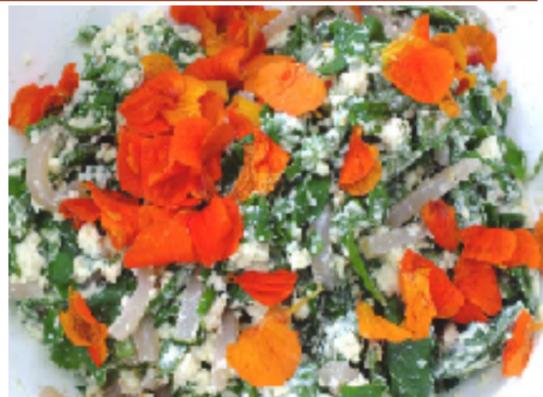
材 料 :ナスタチューム、島豆腐、こんにゃく、白和えの素

作り方 : ナスタチュームの葉は好みの大きさに切る

こんにゃくは熱湯で1分ほど下ゆでし、ザルに上げ冷ましておく

島豆腐をつぶしナスタチュームの葉とこんにゃく、白和えの素を混ぜ合わせる。

盛り付ける際に、ナスタチュームの花びらを散らす



ナスタチューム 若い葉を使う

### サングサ(シロバナセンダングサ)のジェノベーゼ

材 料 :サングサ、島豆腐、塩麹、マヨネーズ、オリーブオイル、ナッツ、食パン

作り方 : すべての材料をミキサーにかけてペースト状にする

食パンを4等分に切り、ペーストをのせれば出来上がり



シロバナセンダングサ(サングサ)

採取は新芽部分だけに  
にする

### アキノノゲシポン酢和え

材 料 :アキノノゲシ、シーチキン、ポン酢

作り方 :アキノノゲシをみじん切りにし、シーチキンを入れ、ポン酢で和える



ポン酢和え



アキノノゲシ

### クチナシご飯

材 料 :お米、クチナシ

作り方 :クチナシ中実をお米と一緒に炊く

### ローゼルご飯

材 料 :お米、ローゼル

作り方 :ローゼル片をお米と一緒に炊く

ローゼルの粗みじん切りにしたご飯に混ぜ合わせる

### ヨモギ味噌

材 料 :ヨモギ、出し入り味噌、砂糖、油

作り方 : ヨモギは、粗みじん切りにする

油を入れて熱したフライパンに、味噌を入れ炒める

火が通ったら砂糖を入れ、味を調整する

火を弱火にし、ヨモギを入れて混ぜ合わせる



クチナシ染めご飯



ローゼル染めご飯

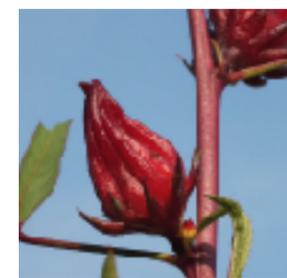


ヨモギ味噌



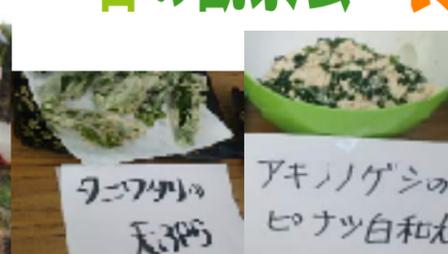
クチナシの実  
は晩秋～冬に採取

ローゼルは採取して  
冷凍庫に保管する



## 2月のイベント情報

# 春の観察会 - 食べられる野草の試食会



日 時 : 2月 16日 (土) 13:30 ~ 16:00

参加料 : 1500円

場 所 : 中城公園

定 員 : 20名 (定員に達し次第締め切り)

講 師 : 比嘉正一 (学芸員)

問い合わせ参加申し込みは 中城公園管理事務所 098-935-2666



県営中城公園ニュースレター くもぐす 2019年 2月号

県営中城公園管理事務所

〒901-2315 沖縄県北中城村字菟道平田原 370-2

TEL (098) 935-2666 FAX (098) 935-3533

編集・発行 比嘉正一 <https://www.okinawa-park.jp>