

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	1 旧12/16 先負	2 旧12/17 仏滅	3 旧12/18 大安
4 旧12/19 赤口	5 旧12/20 先勝	6 旧12/21 友引	7 旧12/22 先負	8 旧12/23 仏滅	9 旧12/24 大安	10 旧12/25 赤口
11 旧12/26 先勝 建国記念の日	12 旧12/27 友引 振替休日	13 旧12/28 先負	14 旧12/29 仏滅	15 旧12/30 大安 トウシヌユルー マースヤー	16 旧1/1 先勝 旧正月	17 旧1/2 友引 十三祝い (トウシビー)
18 旧1/3 先負	19 旧1/4 仏滅 食育の日	20 旧1/5 大安	21 旧1/6 赤口	22 旧1/7 先勝 ナンカヌスク	23 旧1/8 友引	24 旧1/9 先負
25 旧1/10 仏滅	26 旧1/11 大安	27 旧1/12 赤口	28 旧1/13 先勝	1	2	3



「クブシミ」画像提供: 沖縄県農林水産部水産課

- トウシヌユルー・15日(旧12/30)
- マースヤー……15日(旧12/30)
- 旧正月………16日(旧1/1)
- トウシビー………(初干支の年)
- ナンカヌスク………22日(旧1/7)

2018 1

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2018 3

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



粟国村のソテツ味噌について



粟国島内には、たくさんの特産品がありますが今回は「ソテツ味噌」を紹介します。

ソテツ味噌は、ソテツの実からデンプン質を取り出して作った手作り味噌で、ミネラルが豊富に含まれサラッとした味わいが特徴です。自然発酵し、旨みのある味噌で、味噌汁や和え物などにもよく合います。ソテツには、毒性があるので、水によくさらしてから発酵させ、乾燥させるなど正しい処理をして食用にします。正しく加工されたソテツ味噌は、栄養的にも優れており、美味しいので是非食べてください。



今月のウチナー行事
「マースヤー(旧の大晦日)」
旧12月30日

白梅油近
いやぬ断さ
や葉ど頼
知らん花ん
るが
すき
るな
てい

(詠み人しらす)

最も身近にあるもの。すぐ手の届く所にあるからと安心、あるいは当たり前にあるからと頼り切つて油断してはならない。たとえば、梅の葉は花とひとつ枝にありながら、花の咲くころは散り落ちて、香しい花の匂いを知ることができない。今あるうちに己の行く末を見極めよ。

【たるがき】頼みにすること。

「琉歌百景」(ポスターインク) 上原直彦著より抜粋

クブシミ

クブシミ(和名:こぶしめ)は奄美大島以南から熱帯地方に最も多く分布する甲イカの種類です。

体の背側に船形をした石灰質の厚い軟骨があるのが特徴で、身も厚く大きいものは約11kgあり、平均でも約6kgもあります。

かたいちがな ぬかしくわっち〜
沖縄県学校栄養士会

公益財団法人 沖縄県学校給食会

〒900-0029 沖縄県那覇市旭町115番地15 TEL (098)867-1493
E-mail: okigakkyu@okigakkyu.or.jp URL://www.okigakkyu.or.jp/