

チャンプル通信

※チャンプルとは…もとは「混ぜ合わせる」という意味の沖縄方言。様々な歴史を背景に、沖縄の人々が培ってきた異なる文化を受け入れる寛大な心や、様々なものを「混ぜ合わせ」、さらに良いものに発展させていく沖縄独自の融合文化のことをいいます。

今月の沖縄の平均気温→26.4度

「復帰っ子」

沖縄が日本に復帰して、先月で四〇周年を迎えました。僕は、ちょうど、その年に生まれました。

沖縄では、復帰の年に生まれた人たちのことを「復帰っ子」と呼びます。僕自身も、復帰っ子の意識は強く、小さいころから、「何かしら、この大好きな沖縄のことを世界に広げたい」と漠然と想っていました。今の仕事をするようになった一つのきっかけも、そういう想いとつながっています。

沖縄というと、「沖縄戦」「基地問題」がネガティブに報道されますが、僕たち復帰っ子世代は、意外とクールです。逆に、そういう「引きずった過去」に翻弄されない「今のありのままの沖縄や自分達」を明るく前向きに生きようという世代のような気がします。一人ひとりが、大好きな沖縄を「それぞれが持てる力で発展させてゆこう。」という気概があります。

僕は、いまの仕事は、ある意味「沖縄伝え業」「沖縄広め業」だと思っています。

全国の多くの皆様に、商品をご利用いただくことで、健康になっていただくことはもちろんです。

同時に、沖縄の人々の「明るく元気で、何があってもめげない、しなやかな心」をお伝えし、感じていただけること。それが、復帰っ子としての、僕なりの使命感だと思っています。



代表 本村 周一

代表本村 ブログ

周ちゃん社長



喜屋武 秀さん ●76歳（昭和11年生まれ）

「ブエナスタルデス…こんにちは」とスペイン語混じりの日本語で挨拶してくれた秀さんは、南米ペルー生まれのうな〜んちゅ2世。沖縄には15年前に帰って来ましたが、当時は日本語も解らない、友だちも少ない、地域に馴染めないと、不安要素が多くて寂しい思いをしていたそうです。それで、秀さんはテレビドラマを見て日本語を必死で勉強して、自分から積極的に地域に溶け込むように努力しました。今では、たくさんのお仲間が出来、楽しい毎日を過ごしています。好きな沖縄料理はありますか？の問いには「足ティピチ Delicioso! (デリシオソ!) おいしい!」とにこやかな笑顔で答えてくれました。

今月の元気なご長寿さん

大好評! ご紹介制度のご案内

お客様の友人(同級生・茶飲み仲間・サークル仲間)をご紹介してください♪

「紹介制度」はすでに「本商品*1」をご購入いただいているあなた様が、沖縄にここに元気島の商品をご購入の方へご紹介下さり、その方が「本商品*1」をご注文下さった場合、あなた様と大切な方に素敵なプレゼントをお送りする、とてもおトクな制度です。

ご紹介した方もされた方も
おトク!!
もらえる
プレゼント!



step1 あなた様

ご紹介したい大切な方に、あなた様のお名前とご登録のお電話番号をお伝え頂きます。

大切な方にお伝え下さい

あなた様の
●お名前
●ご登録のお電話番号

番号は 〇〇〇-〇〇〇〇

step2 ご紹介を受けられた方

ご紹介を受けられた方から直接、沖縄にここに元気島にお電話下さい。☎0120-302-797
9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

受注スタッフにお伝え下さい

「紹介されたんですけど・・・」

★ご紹介したあなた様の
●ご登録のお電話番号
●お名前

☆ご紹介を受けられた方の
●お名前 ●お電話番号
●ご住所 ●お誕生日
●ご注文商品

※個人情報保護のための注意点
個人情報保護のために、必ずご紹介を受けられたご本人、もしくはそのご家族の方からのみの受付となっております。

step3 ご紹介したあなた様、受けられた方お二人様へ

JCB商品券
1,000円分を
プレゼント!

ご紹介を受けられる方は、初回購入時に必ず紹介された旨をお伝え下さい。購入後の紹介制度の適用は出来かねますので、お気をつけ下さい。下記の場合は、紹介制度の対象外とさせていただきます。誠に申し訳ございません。

- ①ご紹介を受けられる方が、ご紹介者様と同住所にお住まいの場合。
- ②ご紹介を受けられる方、もしくはその方のご同居者様が、すでに当社にご登録頂いている場合。
- ③商品が「お試し商品*2」のみの場合

★「お試し商品*2」のみを購入後、「本商品*1」をご購入された場合は、紹介制度の対象となります。スタッフへ一声かけて下さい。

ご紹介された方のご購入商品が「お試し商品」のみの場合も、弊社からのちょっとしたプレゼントを差し上げております。

※1「本商品」とは、以下の5種類となります。
①チャンプルウコン93粒 ②生きるフコイダン150粒
③かるいっぽ30粒 ④にここに元気ノニジュース100 900ml
⑤にここに元気ノニ&もろみ酢ミックスジュース900ml

※2「お試し商品」とは、以下の3種類となります。
①チャンプルウコン45粒
②生きるフコイダン初回お試し半額
③かるいっぽ10粒

プレゼントの発送について 商品券プレゼントは、商品代金の入金確認が取れてからの発送となりますので、商品購入後、2週間~1ヶ月後のお届けとなる場合がございます。あらかじめご了承下さいませ。

ご愛用の方の93%が利用されています!

定期お届けコース

特典1 割引価格にてご提供! お二つ以上からはさらに割引率UP! ご家族様でご愛用の方はとってもお得!

特典2 毎月自動的にお届け! 手間いらず! うっかり切らしてしまう心配もありません。

特典3 送料は日本全国無料! いくつ注文をいただいても送料全国無料。お一つからでももちろん送料無料で。

特典4 いつでもお休み・解約ができます! お届けする回数や期間にお約束はございません。次回お届け日の10日前までにご連絡ください。

特典5 節目ごとに沖縄県産品の素敵なプレゼントをお届け! 継続していただいているお客様には節目ごとに素敵なプレゼントをご用意しております。

ホームページもぜひ見てください!!

チャンプルウコン

生きるフコイダン

かるいっぽ

にここに元気島 スタッフブログ

お問い合わせはコチラまで!

(株)沖縄美健 沖縄にここに元気島

フリーダイヤル ☎0120-372-698

フリーFAX ☎0120-766-702

元気なニコゲン倶楽部

Nikogen Club

ウコンご愛飲歴 6年6ヶ月 | ノニサプリ愛用 3年2ヶ月 | ノニジュース愛用 4ヶ月 | 岩手県 S・Iさま

チャンプルーウコン
この間はお茶菓子を送って頂き、ありがとうございます。あの震災津波が51年、3月11日は忘れる事の出来ない、忘れてはならない日となりました。今は少しずつですが復興しております。私もウコン、ノニを飲んで元気です。健康診断で肝機能が上がったのでウコンを飲んで数値が下がり、すごいと思ったことを覚えてます。それと数年前乳がん検診で影があるといわれた時にノニと出会い飲み始めて今になっています。乳がん検診も定期健診も受けてましたが、五年影がなくなりきれいになっていると云われました。これから2年に1回の検診で良くなりました。ノニのおかげだと思っております。ありがとうございます。スタッフの皆さんお体を大切にがんばってください。

嬉しいお便りありがとうございます。S様様の元気ですのお声にほんと安心致しました。ウコンのグルクミンや栄養成分豊富なノニが体にいい、良い効果をもたらしてくれているんですね。また、きちんと毎日のご継続が結果となって表れているのではないかと思います。継続は力なり！これからもお続け頂けたらと思います。また、飲みながらお気づきな点などございましたらお気軽にお問い合わせくださいませ。



ご愛飲歴 5ヶ月 | 愛知県 61才男性さま

かるいっぽ
4～5年前に草刈り機で草刈をしていて転倒し、膝を痛めその後良くなり、悪くなったりしていました。昨年の秋頃より以前にも増して膝に痛みが出るようになり、歩くのも苦痛となりました。何か良いものはないかと悩んだ末、インターネットで探したところ「かるいっぽ」を知りました。昨年12月初旬より試し今日に至っていますが、飲み始めるうちに知らずと、痛みが和らぎ以前は痛みにより休みがちであった健康・散歩のためのソフトボールにも休まず参加できるようになり、たいへん喜んでおります。ありがとうございます。

かるいっぽの成分、非変性Ⅱ型コラーゲンが、軟骨細胞が破壊することを抑制し、腫れや痛みの炎症を抑える効果があります。これからも継続してお飲みいただき、ソフトボールを楽しんでいただきたいと思います。



ニコゲン元気な写真・お便り募集中!

私の孫自慢・あなたの好きな言葉・あなたの住む町の風景・健康川柳
お客さまからお寄せいただいたお便りを紹介するコーナーです。日々の暮らしの中で見つけたちょっといい話や感動したことなどを教えてください。また、お客様の可愛いお孫さんや町の風景写真なども大歓迎です。お便りが採用された方には沖縄のささやかなプレゼントをご用意しています。お申し込みの際はお客様のお名前、お孫さんのお名前、年齢、性別を書いて、所定の内容を記載、画像データを添付し、下記までお送りください。なお、生写真でも受付いたしております。お送りいただきましたお写真は随時、掲載させていただきます。

〒901-1304 沖縄県島尻郡那原町東浜95-6
(株) 沖縄美健 沖縄にニコゲン元気島
『チャンプルー通信「お便りコーナー」』係
E-mail info@nikonikogenki.com

すべてのお便りのあて先

ご注文ハガキの表面も是非ご利用ください。

ご愛飲歴 6年8ヶ月 | 大阪府 石川 孝子さま

チャンプルーウコン
肝臓の数値が悪かったんです。あまり大きな声では言えないんですけど、私アルコール大好きなんです。特に芋焼酎が好きで、主人と二人で毎晩飲んでます。でも以前は、飲み過ぎると二日酔いとかに悩まされて、もう飲むのやめようと思った事もあったんですけど…。お陰様で、ウコンを飲み始めてからは、そんな事もなく、増々おいしく飲んでしまう毎日です!! 沖縄では泡盛もおいしかったよ!!

私もアルコール大好きです。二日酔いはつらいですよ…。アルコールに好きなだけやめるには寂しい…なんて思うより、楽しい時間をどう過ごせるかとお考えになった行動を称します。何よりもご主人様との楽しい晩酌にチャンプルーウコンが役に立っているようで、大変嬉しいかぎりです。美味しい時間は明日への活力です。どうぞこれからもチャンプルーウコンを宜しく願います。



ご愛飲歴 1ヶ月 | 徳島県 M・Kさま

インドネシア産ノニジュース
高脂血症、コレステロールが高めなので、ノニジュースの事をお友達に相談すると私も飲用しているとの事。さっそくお味、思った程飲みにくくなく、早速ノニジュースを愛用する様に。1ヶ月足らずですが3ヶ月～6ヶ月を楽しみに飲み続けていきたいと思っています。

M・K様、ノニジュースをご愛飲頂きありがとうございます。ノニに含まれるスコポリンが血管を広げ、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化・心臓病予防にもなるんですよ! これから日に日に夏へと近づきます。夏バテ対策の為にぜひ、毎日のノニジュースをお続け下さいませ。また、嬉しいお声が頂けるのを楽しみにしています!



ウチナー島 島めぐり

亀の甲羅のような岩の連なりは、約2千万年前に地中で冷えた溶岩が固まる時に割れ目ができる柱状節理と呼ばれるもので世界的にも珍しいそう。

久米島
奥武島
オーハ島

おうしま 奥武島
島データ
周長 約3.4km
面積 約0.63km²
人口 約30人 (2010.3現在)

那覇から西方100kmにある久米島の東約800mに位置する奥武島。1983年に海中道路が開通するまでは、奥武島の子もたちは久米島の学校へ干潮時には徒歩で、満潮時になると竹馬で通学していました。陸続きになり、観光客も気軽に訪れる奥武島には久米島を代表する観光名所「置石」があります。海岸にずらりと並ぶ五角形や六角形のカメの甲羅のような幾何学模様様の奇岩群は自然が作りあげた芸術品で、県指定天然記念物。近くには、絶滅の危機にある海亀の保護を目的とした施設「久米島ウミガメ館」があり、悠然と泳ぐ海亀や久米島の砂浜でとれた貝殻のディスプレイなど、家族みんなで楽しめます。また2004年にオープンした「バーデハウス久米島」は、ミネラルたっぷりの海洋深層水を100%使用した温浴療法施設。青く美しい久米島の海が一望できる施設は、温泉・スパ・タラソと久米島の恵まれた自然環境と資源を体感できる観光リゾートです。施設の充実したキャンプ場も隣接されており、アクティブに遊びたい方におすすめです。

島ぬ肝心 沖縄慰霊の日

平和の願いを込めて祈りを捧げる日

ひと足早く梅雨が明け、初夏の陽射しが降り注ぐ沖縄。そんな季節とともによってくるのが沖縄慰霊の日です。太平洋戦争における沖縄戦が終結した6月23日を県では「慰霊の日」に制定し、戦没者の御霊を慰めます。

太平洋戦争において日本が唯一の地上戦が行われた沖縄では20万人を超える方が犠牲になり、その約半数が何の武器も持たない沖縄の一般住民でした。多くの尊い命を奪い、美しい自然、先人が築いた琉球の文化遺産を無残に破壊し、すべてを奪い去った戦争は県民にとって決して忘れることができない悲しい記憶。毎年やってくる慰霊の日には県民の深い思いが込められています。

この日は糸満市摩文仁の平和公園において「沖縄全戦没者追悼式」が行われ、正午の合図とともに一斉に黙とうし、戦没者に祈りを捧げるとともに世界の恒久平和を祈願します。戦没者の名前が刻まれた「平和の礎」には、戦後67年が経った今でも新たに追加刻印がなされるなど、戦争の傷跡は癒えることはありません。今年もやってくる「慰霊の日」。悲惨な戦争を二度と繰り返さないためにも、記憶を風化させることなく後世まで語り継いでいかなければなりません。

肝心 (ちむくく)
沖縄の方言で「真心」の意味です。「真心」は「肝」に宿っているのかもしれないね!!「肝臓」をいたわって「真心」を育みましょう!!

医食同源 食はクスイムン!

※沖縄の方言で「クスイ」は薬、「クスイムン」は薬になるものをいいます。昔から沖縄で大事にされてきた「医食同源」の思想のこと。

材料
薄力粉……………2カップ
ベーキングパウダー…小さじ1
卵……………2コ
ダシ汁……………3/4カップ
塩……………小さじ1
揚げ油……………適量

1 薄力粉とベーキングパウダーはふるって一緒にする
2 卵とダシ汁を合わせて混ぜ、塩を加え1を入れ軽く混ぜる
3 中華鍋に揚げ油を入れ、160度～170度位にする
4 2のたねをしゃくしで取って、鍋肌にそっと流しいれ形をつくり、色よく揚げる

6月といえばジュニアランブレードというわけで、結納など祝いの膳に並ぶカタハラランブレードを紹介いたします。カタハラランブレードという面白い名前は「カタハラ」片方「ランブレード」重たいという片方だけがぶつくり膨らんで重そうなたまごまんまのネーミング。子宝の縁起物としてサーターアンダギーと対して用います。別名白アンダギーとも呼ばれるカタハラランブレードは、小麦粉をダシ汁と卵で溶き塩味をつけただけの中身に何も入っていない、いわば生地だけの天ぷら。ダシ汁のうまみをじわっと吸った膨らんだ部分と、パリパリとした揚げせんべいのような薄い部分のバランスが絶妙な味わいです。揚げるだけの簡単な調理ですが、生地の濃度や油の温度、鍋肌の角度など独特な形を作るのはなかなか大変。何度かチャレンジしてコツをつかんでください。父の日の祝い膳に添えてみてはいかがですか。なお、ご祝儀に使うカタハラランブレードは、20cm以上もある大きいサイズで専門店に注文するのが一般的です。



わかるかな

沖縄クイズ



わかるかな

ももむら 本村代表

Q1

昔の子供たちがおもちゃを買ってもらえるユッカヌヒーというのはいつのことだったでしょう。

- ① 旧暦の3月4日
- ② 旧暦の5月4日
- ③ 旧暦の7月4日
- ④ 旧暦の9月4日



6月のプレゼント

抽選で5名様に

私が選びました!



**生しぼり
沖縄タンカン梅酒
360ml**
(アルコール度数10度)



えだ 江田

泡盛に「国産南高梅と沖縄の地釜炊き黒糖で仕込んだ梅酒」と生搾りタンカンジュースを賢沢にブレンド。生搾りタンカンのフレッシュな味わいとコク深い黒糖梅酒の旨さが楽しめるフルーティな梅酒です。また、ミネラル分が豊富に含まれている沖縄ミネラル海塩「ぬちまーす」をブレンドしています。「ぬちまーす」は、日本で初めて「モンドセレクション」で、「食塩」として金賞を受賞したお塩です。沖縄の旨味をたっぷり詰めこんだ梅酒、冷やしてそのまま美味しく召し上がれます。氷たっぷりのロック、ソーダ割りもオススメです。2011年第5回天満天神梅酒大会 人気投票第8位!

※タンカンとはポンカンとネーブルオレンジの自然交配種。

ご住所・氏名・ご年齢・お電話番号をお書きになり、下記のおてあまでご応募ください。

〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜95-6
(株)沖縄美健 沖縄にこにこ元気島
『チャンブルー通信6月号プレゼント』係

平成24年
7月10日
当日消印有効

ハガキに記入された住所・氏名・電話番号などの個人情報の取扱については
(株)沖縄美健ではプレゼント当選者への賞品発送以外に使用いたしません。

★当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます★

スタッフ日記



こんにちは。研修期間も終えて5月から新入社員となりました伊佐です。新たな気持ちで、日々笑顔を決やさずに頑張ります!

さて、今回、初の通信!何をご紹介しますればいいのか正直…大変悩みました。そして、ご紹介するのは、私の趣味である絵本です。絵本は読むことは、もちろん絵本を書くことも趣味のひとつです。大人になって気付いたことですが、「絵本」は多くの「気付き」を導いてくれるものです。

物語の受け取り方はそれぞれ自由な事ですが、素直に自分らしく読み取る。どんなことでも、どんなに年を重ねても忘れないでいたいものです。

この写真の絵本は、図書館で借りてきたもの。いくつになっても、心に響くのは、当たり前な日常と、想像の世界ですね。



作成中の絵本です



いさ 伊佐

元気島 写真館



カヌーを漕いでる姿はカッコいいです!

4月29日に、いつもお世話になっている城間税理士事務所様のお誘いで「第2回海の運動会」に参加しました。初めてのカヌー競技に悪戦苦闘しながらも、1回戦を勝ち、ベスト8の好成績。当日は激しいスコールもありましたが、子どもも大人もずぶ濡れになって大盛り上がり。会場の宜野湾港マリナーは豪華なヨットが並び、夕暮れ時になると異国情緒たっぷりの美しい景色です。お近くに來た際には、ぜひ雰囲気をお楽しみにお寄りください。



よねやま 米山

にこにこ元気島スタッフ作品

ダイエット川柳

毎月実施しているランチ勉強会にて、「ダイエット川柳」なる企画を行いました。

恥ずかしながら、この場を借りて発表します。皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております!!

胸が膨らんだ妻より	明日から、今は9時でも明日から	ネクタイは心引き締め 首も絞め	また食べる ダイエット 動いてみては	気がつくよ ラーメンで! 脂肪がつくよ	誰だっけ? 言われて凹み ダイエット	夢のよう 夢でした やせて喜び	話題のネタは バイキング ダイエット	腹時計 かならず寝る前 グウーグウーグウー	だんだんと 増える脂肪で 三段腹
ももむら 本村 代表	みやくに 宮国	きくがわ 喜久川	きんしょう 金城	よねやま 米山	たましろ 玉城	すながわ 砂川	えだ 江田	いさ 伊佐	かつら

食べて元気! 食べてキレイ!!

～あなたをニコニコ元気にするちょっとイイ話～

あなたの健康を応援します!

～季節に変わり目にご用心～

今年も早いもので3分の1が過ぎました。寒かった冬も終わり、春から一気に夏に向けて気候が目まぐるしく変わる季節です。

特に春から夏にかけては、気温の差や湿度の差が激しく、体調を崩される方も多い季節です。今回は季節の変わり目を、元気に乗り切るコツをお話しましょう。

旬のものを食べる

この連載で「旬のものを食べましょう」というお話は以前書いたと思います。私たちの身体、特に自律神経は「旬」と密接な関係があります。たとえば、春に苦味のあるものが出回るのは、冬の寒さで弱っている機能を目覚めさせるため。夏に旬を迎える瓜系の野菜等は、暑さから身体を少しでも冷やそうとするためのもの…といった具合に、身体を正常に保とうとする働きと密接に関係するので。

最近では一年中同じ野菜や果物が店頭に並んでいて「旬」がわかりづらくなっていますが、まずは「旬」を意識することが、季節の変わり目を元気に乗り切るコツだという事を改めて、お伝えしたいと思います。

地場のものを食べる

そしてもうひとつのコツは、自分たちの暮らしている土地の物を食べる…ということです。最近では、海外の栄養価の高い食材などがテレビで取り上げられ注目されていますが、何年もの長い年月をかけて作り上

げられてきた身体のメカニズムは、自分たちが暮らしている土地で収穫できたものを食し、消化し吸収して出来上がってきたわけですから、栄養価の高い海外のものが、自分たちの身体に合うとは限らないのです。

伝統的な季節料理、伝統的な郷土料理等を、見直し現在の生活に取り入れるのも、身体が喜ぶ食べ方です。

温かいものを…そして無理をしない

さらに、できれば温かいものを食すという事です。段々暑くなると、冷たいものについつい手が伸びてしまいがちですが、少し頻度を減らしてみてはいかがでしょうか?

私たちは、エアコンの発達により過ごしやすい環境を手に入れましたが、その分体温調整力が弱っている人が増えてきています。ご自身か思っている以上に、身体の中が冷えている人が多いのです。

「冷えは万病の元」とも言われるように、身体は出来れば冷やさないほうが代謝を促し健康に良いとされています。

そして無理をしない事も、この季節は特に大切です。無理をしない…とは、もちろん疲れたら休む…と言う事もそうですし、無理して運動をしない…ということもそう。

そして、「旬」のものを無理して食べようとするという事も、実は、精神衛生上は必要です。

「出来るだけ」…「出来ること」から、やってみる!

それが、実は季節の変わり目を元気に乗り切るポイントです。



かわばら ゆきよ
柏原 幸代

管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役
健康食育検定協議会 理事長

共立女子大学食学科管理栄養士コース卒業後、流通業界で働きながらスポーツインストラクター養成スクールに通い、身体のことを学ぶと共に心身を鍛える。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、栄養士の育成と栄養士の活動フィールドを広げる取り組みを行っている。



商品の詳細は、同封してありますチラシをご覧ください。

今年の夏を乗り切るために 「シークワサー一番搾り」はいかがですか?

今回は、シークワサー一番搾りを使用したレシピをご紹介します♪



シークワサーの甘さ控えめゼリー

材料(4個分)

シークワサー原液…大さじ5
寒天(粉寒天パウダータイプ)…10g
水…800ml
グラニュー糖…30~40g
蜂蜜…20g

暑い夏に
ピッタリな、
涼しい口当たりの
ゼリーです!



かつら



- ①小鍋に水を入れ沸騰したら中火にして、寒天を入れます。均一になるまでしっかり混ぜます。
- ②しばらくまぜたら砂糖と蜂蜜を入れ、更に混ぜ続けます。
- ③火を止めシークワサー原液を大さじ5杯入れて、冷ますように混ぜ続けます。
- ④鍋を火から離して冷ましながら混ぜます。人肌ぐらいに冷めてきたらカップに入れ冷蔵庫で冷やします。
- ⑤冷蔵庫で3時間ほど冷やしたら出来上がり!



シークワサーのすっぱいサラダ(洋風)

材料(2人分)

サラダ菜…1/2 塩・胡椒・砂糖…適宜(お好みで)
人参…1/6 シークワサー原液…小さじ2
ペビーホタテ(シーフードなら何でも可)…5個 酢…大さじ1と1/2
オリーブ油…大さじ1

- ①ボールにオリーブ油、酢、シークワサー原液と塩・胡椒・砂糖を入れしっかり泡立て器でかき混ぜます。
- ②洗ったサラダ菜と千切りにした人参をドレッシングの中に入れて軽くかき混ぜます。
- ③ゆがいたペビーホタテを入れ簡単にかき混ぜます。
- ④お皿に盛りつけて出来上がりです!少し酸っぱめのレシピですが夏向きです。お好みで調整して下さい。

スタッフのおすすめお店



県外では味わえない魚のおいしさを味わえる沖縄のカマボコ。私のおすすめは西南門小さん。にしへーじょーぐわーとよみます。大正時代から続く創業約90年の老舗です。TV番組「ケンミンショー」で取り上げられた「バクダン」おにぎりは、ここの商品です。さすが海人の町・糸満のカマボコは魚も新鮮で美味しいですよ!

西南門小カマボコ屋

〒901-0306

沖縄県糸満市西崎町4丁目17-21

電話: 098-994-2331



まなみ
砂川