

# CALENDAR 2009



## 美ら海から 幸の恵み



2008.12 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水  
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

マリンバンクぎょきょう・しんぎょれん

### JF 沖縄信漁連

Tel 098-860-2610  
Fax 098-860-2612

国頭漁協代理店 本部漁協代理店 名護漁協代理店 伊是名漁協代理店 伊平屋漁協代理店 伊江漁協代理店 石川漁協代理店 勝連漁協代理店  
与那城漁協代理店 読谷漁協代理店 瀬田宜野湾漁協代理店 那覇市沿岸漁協代理店 那覇地区漁協代理店 近海鮪漁協代理店 知念漁協代理店 港川漁協代理店  
糸満漁協代理店 久米島漁協代理店 渡名喜漁協代理店 宮古島漁協代理店 八重山漁協代理店 与那国漁協代理店



撮影場所：おセリ市場 撮影者：Aiko Tanaka

## 島自慢海の幸

### 【マグロ】

沖縄で獲れるマグロは、クロマグロ（ウシジロ）、キタ、ビンナガ（トンガ）、メバチなどの種類があります。それぞれの旬の時期は違いますが、年中いつでもマグロの水揚げがあります。また、沖縄のマグロ漁は、近海で行われ、冷凍せず4のままだけられるためとても新鮮なのが特徴です。





**マグロのユツケ丼**

かんたん混ぜるだけで  
おいしさ倍増！

マグロの赤身（又は中おち）を細かく切り、それにニンニク、生薑、ネギのみじん切り、醤油、コチジャン、ゴマ油をまぜたものをかけて、ご飯の上に盛り付けてお召上がりください。  
簡単なので家庭でもチャレンジ！  
（おセリ市場と提携）

| 2008 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| 12   | 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 |    |    |    |

JANUARY

2009  
平成21年

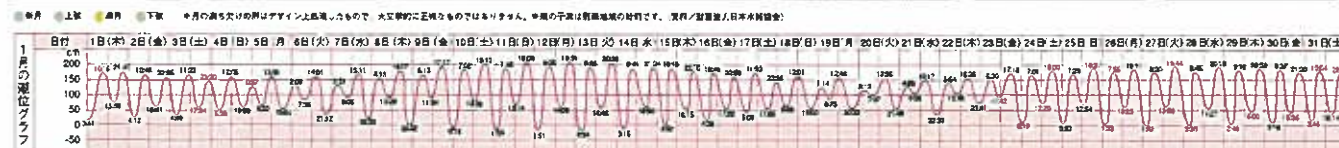
1

1月の主な行事予定

- 喜望峯公園新春の宴
- 喜望峯公園花見まつり
- 喜望峯公園100周年記念大会
- 喜望峯公園全日本マラソン大会
- 内親町のカーニバル（各地にて5月まで開催）
- 喜望峯公園新春大会
- 喜望峯公園全日本ゴルフ大会（伊豆山荘）
- 喜望峯公園

| 2  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |   |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |   |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |   |

| 日 SUN            | 月 MON            | 火 TUE            | 水 WED            | 木 THU            | 金 FRI            | 土 SAT            |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 28               | 29               | 30               | 31               | 1<br>元日          | 2<br>松竹・初夢       | 3<br>三・一・九日      |
| 4<br>小寒<br>官庁初日  | 5<br>小寒<br>官庁初日  | 6<br>小寒<br>官庁初日  | 7<br>小寒<br>官庁初日  | 8<br>小寒<br>官庁初日  | 9<br>小寒<br>官庁初日  | 10<br>小寒<br>官庁初日 |
| 11<br>小寒<br>官庁初日 | 12<br>小寒<br>官庁初日 | 13<br>小寒<br>官庁初日 | 14<br>小寒<br>官庁初日 | 15<br>小寒<br>官庁初日 | 16<br>小寒<br>官庁初日 | 17<br>小寒<br>官庁初日 |
| 18<br>小寒<br>官庁初日 | 19<br>小寒<br>官庁初日 | 20<br>小寒<br>官庁初日 | 21<br>小寒<br>官庁初日 | 22<br>小寒<br>官庁初日 | 23<br>小寒<br>官庁初日 | 24<br>小寒<br>官庁初日 |
| 25<br>小寒<br>官庁初日 | 26<br>小寒<br>官庁初日 | 27<br>小寒<br>官庁初日 | 28<br>小寒<br>官庁初日 | 29<br>小寒<br>官庁初日 | 30<br>小寒<br>官庁初日 | 31<br>小寒<br>官庁初日 |







撮影場所：鹿野村長浜漁港 撮影者：たかのふ

# 島自慢海の幸

## 【アーサ】

アーサは、ヒトエグサという緑藻の仲間、日本の太平洋沿岸に自生しており、本上ではアササ、アサノリ等と呼ばれています。県内では各地の浜辺に自生しており、毎年1月〜2月が収穫時期です。この頃になると田舎各地の海辺でアーサ採りの光景が見られます。アーサは、昭和60年代から本格的に養殖が行われるようになり、北中町、豊前村が主な産地となっており、主に乾物として販売されます。



**お箸のしりとり**

**アーサまんじゅう・アーサイなり**  
柔らかい口当たりと磯の香りでさらに美味しく

**やりき**

アーサは、本上ではヒトエグサという緑藻の仲間、日本の太平洋沿岸に自生しており、本上ではアササ、アサノリ等と呼ばれています。県内では各地の浜辺に自生しており、毎年1月〜2月が収穫時期です。この頃になると田舎各地の海辺でアーサ採りの光景が見られます。アーサは、昭和60年代から本格的に養殖が行われるようになり、北中町、豊前村が主な産地となっており、主に乾物として販売されます。

協力：城まんにゅう店（北中町）

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 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 |    |    |    |    |    |    |

FEBRUARY  
2009  
平成21年

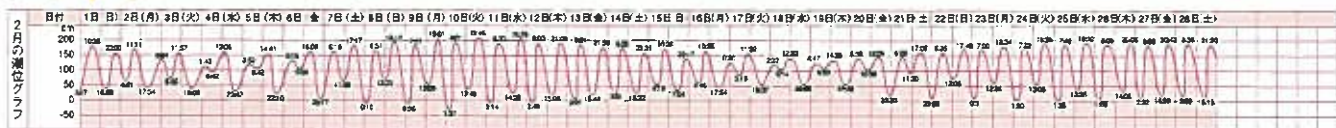
2

- 2月の主な行事予定
- プロスポーツキャンプ（各地）
  - 沖縄・鹿野村地区民謡大会
  - カーボンプラント大会
  - おきなわマラソン大会
  - 沖縄国際水産博覧会
  - フタフツムスタ
  - おきなわ花と食のフェスティバル

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 3  | 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 |    |    |    |

| 日 SUN                                                                        | 月 MON                                                               | 火 TUE                                                                | 水 WED                                                                | 木 THU                                                                 | 金 FRI                                                                 | 土 SAT                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1<br>1月7日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 19:35<br>23:00<br>干 4:17<br>16:38<br>（七七日） | 2<br>1月8日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 11:11<br>干 4:51<br>17:54          | 3<br>1月9日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 0:04<br>11:37<br>干 4:51<br>17:54   | 4<br>1月10日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 1:43<br>13:06<br>干 4:42<br>20:42  | 5<br>1月11日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 3:52<br>14:41<br>干 4:42<br>22:10   | 6<br>1月12日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 5:18<br>15:17<br>干 4:42<br>23:17   | 7<br>1月13日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 6:10<br>15:17<br>干 4:42<br>23:17   |
| 8<br>1月14日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 7:27<br>16:12<br>干 0:10<br>12:23          | 9<br>1月15日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 8:27<br>17:01<br>干 0:56<br>13:09 | 10<br>1月16日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 9:01<br>18:46<br>干 1:37<br>13:49 | 11<br>1月17日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 9:33<br>20:28<br>干 2:14<br>14:26 | 12<br>1月18日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 10:03<br>21:09<br>干 2:49<br>15:06 | 13<br>1月19日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 10:31<br>21:50<br>干 3:21<br>15:44 | 14<br>1月20日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 10:58<br>22:31<br>干 3:51<br>16:22 |
| 15<br>1月21日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 11:23<br>23:17<br>干 4:19<br>17:04        | 16<br>1月22日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 10:55<br>干 4:46<br>17:54        | 17<br>1月23日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 11:32<br>干 5:23<br>18:07         | 18<br>1月24日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 12:53<br>干 6:14<br>20:55         | 19<br>1月25日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 1:43<br>干 6:59<br>22:26           | 20<br>1月26日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 2:08<br>干 7:39<br>23:20           | 21<br>1月27日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 2:38<br>干 8:20<br>23:59           |
| 22<br>1月28日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 3:05<br>干 9:05<br>12:06                  | 23<br>1月29日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 3:31<br>干 9:31<br>12:56         | 24<br>1月30日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 3:58<br>干 10:00<br>13:06         | 25<br>1月31日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 4:26<br>干 10:28<br>13:16         | 26<br>2月1日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 4:55<br>干 10:56<br>13:26           | 27<br>2月2日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 5:22<br>干 11:22<br>13:36           | 28<br>2月3日<br>あけふのうら<br>光景・小瀬<br>満 5:50<br>干 11:50<br>13:46           |
| 1                                                                            | 2                                                                   | 3                                                                    | 4                                                                    | 5                                                                     | 6                                                                     | 7                                                                     |

※月の満ち欠けの形はデザイン上簡略化したもので、天文学的に正確なものではありません。お満ち干満は気象庁の時刻表を参照してください。（気象庁・気象庁気象研究所）











撮影場所：伊予島 撮影機：もすく衛星画像取得機

## 島自慢海の幸

## 【モズク】

近年のモズクの生産量は15,000トンから20,000トンで推移しており、全国生産量のほとんどは沖縄県産です。「モズク」の名前は、船の海苔にっついて育つという「藤付」から由来しており、方言では「スヌイ」と呼ばれています。モズクは3月から6月が旬で、沖縄本島や各郡島の産地で収穫が行われ、浜が活気づきます。



モズクは食物繊維やミネラルを多く含んだ低カロリー食品です。モズクは「新の物」というイメージが強いですが、くせがないのでモズクスープ、モズクみそ汁などの汁物や天ぷら、ジューシー、モズク炒めなど、色々な料理に活用できます。加工品ではモズク漬やモズク佃煮、モズク茶、モズク焼などの商品が販売されており好評です。

**しめじ**  
もすくサラダ春雨風  
ごま油と唐辛子でピリ辛  
モズクに変身

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

APRIL  
2009  
平成21年

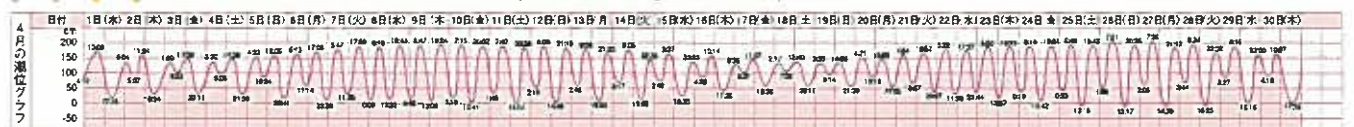
4

4月の主な行事予定  
 ●沖縄県ライオンズ大会  
 ●伊予島一周マラソン大会  
 ●伊予島の日  
 ●伊予島ライオンズ宮古島大会  
 ●モズクの日  
 ●伊予島ライオンズ宮古島大会

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

| 日 SUN        | 月 MON    | 火 TUE | 水 WED          | 木 THU | 金 FRI         | 土 SAT |
|--------------|----------|-------|----------------|-------|---------------|-------|
| 29           | 30       | 31    | 1<br>エイプリル・フール | 2     | 3<br>シー・サー・デー | 4     |
| 5<br>清明      | 6        | 7     | 8              | 9     | 10<br>五月の月曜日  | 11    |
| 12           | 13       | 14    | 15             | 16    | 17            | 18    |
| 19<br>母の日    | 20<br>祝日 | 21    | 22             | 23    | 24            | 25    |
| 26<br>さくら祭の日 | 27       | 28    | 29             | 30    | 1             | 2     |

※月：上弦 月：下弦 ※月の満ち欠けの図はデザイン上簡略化したもので、天文事典に正確なものと多少異なります。※月の満ち欠けの図は簡略化したもので、天文事典に正確なものと多少異なります。







撮影場：福岡県庁センター

# 島自慢海の幸【クルマエビ】



「家のイセエビ、味はクルマエビ」という言葉があるように、クルマエビはエビの中で最も美味しい種類とよく言われます。沖縄県では1970年頃から養殖が始まり、現在沖縄県はクルマエビの生産量が日本一となっています。栄養成分はタンパク質とミネラルが主体で、脂質、炭水化物は殆ど含まれないことから、低タンパク低カロリーな食品の一つといえるでしょう。

**クルマエビの塩焼**

沖縄クルマエビ日本一！  
素材を活かして召し上がれ。

金串を刺しエビをまっすぐにしてから、塩を振りかけ、金串で焼きます。焼きすぎると、身がたくなるのでご注意ください。わさび醤油やシーザー（又はレモン）をかけて食べるといっそう美味。

協力：福岡県庁センター

| 4  | 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 |    |    |    |    |

MAY  
2009  
平成21年

5

- 5月の主な行事予定
- 紅蓮ハッピー
  - こどもまつり
  - うえのドイツ文化村のほりフェスト
  - 島ヤンバル鹿のほり祭り
  - 琉球島シーソーゲーム大会
  - 島の全島民大会
  - ビーチバレー実況大会
  - 島民祭 MUSIC CON/ENTON in Miyako Island
  - 海神祭（各会場）

| 6  | 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 |    |    |    |    |

| 日 SUN      | 月 MON     | 火 TUE         | 水 WED     | 木 THU    | 金 FRI           | 土 SAT     |
|------------|-----------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------|
| 26         | 27        | 28            | 29        | 30       | 1<br>八十八夜       | 2<br>八十八夜 |
| 3<br>富良野の日 | 4<br>あまのり | 5<br>こどもの日・立夏 | 6<br>雑賀休日 | 7        | 8<br>こどもの日      | 9         |
| 10<br>母の日  | 11        | 12<br>アヒルの日   | 13        | 14       | 15<br>沖縄県上野原記念日 | 16        |
| 17         | 18        | 19            | 20        | 21<br>小満 | 22              | 23        |
| 24         | 25        | 26            | 27<br>小満  | 28<br>小満 | 29              | 30        |
| 31         |           |               |           |          |                 |           |











攝影者: Tukul, S.

島自慢海の幸

【グルクン】

グルクンはタカサゴ類の移移で、タカサゴ、クマササハナムロ、ササムロなどがいます。中でもタカサゴは産卵の年(1972年)に全国で最も早く、県魚として指定されました。産卵では一般的に赤色ですが、水中や水揚げ直後は石や貝のようなきれいな青灰色を呈し、水泳後、泳ぐくわい、タカサゴは採集せざるのでもあしく、近年は漁獲量が激減していますので、県魚が海から消えたことになることになり、うに、資源を大切にしたいと



グルクンの  
なめろう茶漬け  
なめろうは酒のつまみにもグッド!



あったかご飯の上に“なめろう”（身をたたいて、しそ・生薑・醤油・味噌をまぜる）のたし身をのせ、アウで煮たアツタツの“だし汁”（眼 骨でだし取り、お茶をブレンドして）を出汁に切り、煮つおしし、最初はご飯と“なめろう”をひと口、半分は“だし汁”をひと口食べても良い。また、真冬の食事がなければ“だし汁”をゆずって冷汁にしてはOK!

協力／くみんや 東家春  
（調理学士・料理家）

協力／くいもみや若菜書  
(肥田由久 提供)

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |

JULY  
2009  
平成21年

7

### 7月の主な行事予定

- 明星美空ひばり
- アメ・カンファスタ・カナカーニ（マリ）
- 日本国産カネカネの大倉
- 東京博覧会花火大会
- ビーズワルブルックフェスティバル
- 日本映画女性連誼会
- 鳥籠フェスティバル・松岡明子
- (重宝町町歌)
- 舞臺、中田、伊豆、結句（伊豆名）
- 空島島夏まつり
- 新潟ふらと田
- 柿原屋村まつり
- 既各行「大会」
- オリオン・ピアス・富島、石島
- おさかびスタ（歌）
- 本城源清

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 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 |

| SUN       | MON       | TUE        | WED             | THU      | FRI | SAT |
|-----------|-----------|------------|-----------------|----------|-----|-----|
| 28        | 29        | 30         | 1<br>陽春の日       | 2        | 3   | 4   |
| 5         | 6         | 7<br>小満・七夕 | 8<br>立秋の日       | 9        | 10  | 11  |
| 12        | 13        | 14         | 15<br>金・マスコットの日 | 16       | 17  | 18  |
| 19<br>夏土用 | 20<br>海の日 | 21         | 22              | 23<br>大暑 | 24  | 25  |
| 26        | 27        | 28         | 29              | 30       | 31  | 1   |

※月 上座 下座 本日の席次及び座席表はデザイン上経過したもので、予定時刻に正確なものではありません。本日の座席は緊急地震の備付です。資料/訂正金/日本水産学会







撮影場所：本原漁港 撮影者：奥田孝介

## 島自慢の幸

## 【カジキ】

沖縄県でよく獲れるカジキは、クロカジキ、シロカジキ、メカジキです。カジキは非常に大きく、4m、600kgを超えることもあり、泳ぎも早く、100km/hに達すると言われ、非常に高いスピードで泳いで、大きなカツオ・マグロを追い回す獲物狩りの王様です。与那国島ではカジキは貴重なタンパク源であり、皮や骨、腎臓や卵以外にはほとんど食すことなく消費され、かまぼこ、カンダイユ（干物）など、独特の加工品もあります。カンダイユは女性からも人気の塩干しで、最近では地元の人だけでなく、おみやげとしても好評を得ています。新カンダイユについての問い合わせ先：与那国町漁協



**カジキステーキ**  
淡白なカジキをニンニク風味の和風ステーキに。

夏バテ予防にもなるスタミナ食材。人に比べのカロリーをオリーブオイルに移すには、じっくり茹でるのがポイント。カジキの身は、洗わずに血を流して大根おろしで食べると良いでしょう。

調理/まぐろの魚屋 (遊佐り常備とあり)

| 7 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

AUGUST

2009  
平成21年

8

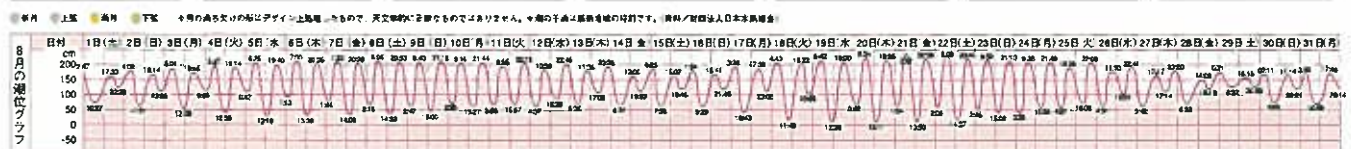
8月の主な行事予定

- ◆全国市長会・市長会全国大会（本大会）
- ◆1万人エイサー大会（本大会）
- ◆金沢県こどもエイサーまつり
- ◆ラオス大開演
- ◆全国高校野球選手権大会
- ◆夏休み（本大会）

◆カンター（本大会）  
◆海軍航空隊（本大会）

| 9 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

| 日 SUN                                                | 月 MON                                                | 火 TUE                                                | 水 WED                                                | 木 THU                                                | 金 FRI                                                | 土 SAT                                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 26                                                   | 27                                                   | 28                                                   | 29                                                   | 30                                                   | 31                                                   | 1<br>祝光の日<br>バレンタインの日                                |
| 2<br>祝6月12日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 3<br>祝6月13日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 4<br>祝6月14日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 5<br>祝6月15日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 6<br>祝6月16日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 7<br>祝6月17日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 8<br>祝6月18日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  |
| 9<br>祝6月19日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26  | 10<br>祝6月20日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 11<br>祝6月21日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 12<br>祝6月22日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 13<br>祝6月23日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 14<br>祝6月24日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 15<br>祝6月25日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 |
| 16<br>祝6月26日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 17<br>祝6月27日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 18<br>祝6月28日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 19<br>祝6月29日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 20<br>祝6月30日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 21<br>祝6月31日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 22<br>祝6月32日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 |
| 23<br>祝6月33日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 24<br>祝6月34日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 25<br>祝6月35日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 26<br>祝6月36日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 27<br>祝6月37日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 28<br>祝6月38日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 29<br>祝6月39日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 |
| 30<br>祝6月40日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 | 31<br>祝6月41日<br>ついでとろろ<br>大衆・大衆<br>満 8:14<br>下 23:26 |                                                      |                                                      |                                                      |                                                      |                                                      |











撮影：AKI

## 島自慢海の幸

### 【海ぶどう】

沖縄では、平成6年に恩納村漁協が海上養殖に初めて成功し、今では県内各地で養殖が行われるようになっています。緑色グリーンキャベツとも呼ばれる選りすぐれたグリーンの外観とプチプチした食感で人気があり、需要が拡大しています。寒さに強く、冷蔵庫に入れると悪くならないので、常備で保冷して下さい。(和名：クビレズク)



**海ぶどう丼**  
はじける美味しさ、  
透き通る潮のかほり。

大まかなおにぎり飯を入れた、海ぶどうを上に  
ピタリと敷き詰め、中央にトロロを丸くのめ  
真ん中にイクラをのせます。トロロの弾けつ  
きを覚えておくといいですね。おにぎりは、海ぶ  
どうをのり飯と煮るおにぎりにしていただきます。  
また、自家製で海ぶどうの漬物も販売中です。  
ぜひお試しください。

協力/海ぶどう産地振興会  
恩納村「五穀海ぶどう」

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 9  | 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 |    |    |    |

OCTOBER  
2009  
平成21年

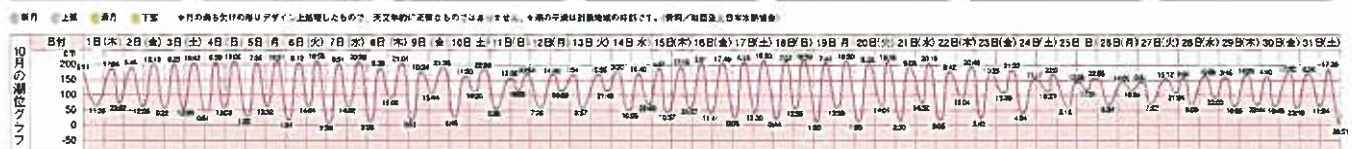
10

10月の主な行事予定  
●とびきり大大会  
●お祭り大行進  
●お祭り大行進(恩納大橋)  
●お祭り大行進(恩納大橋)  
●お祭り大行進(恩納大橋)  
●お祭り大行進(恩納大橋)  
●お祭り大行進(恩納大橋)  
●お祭り大行進(恩納大橋)  
●お祭り大行進(恩納大橋)

●久米島一帯でウナギ大  
●南郷島でウナギ大  
●久米島一帯でウナギ大  
●南郷島でウナギ大  
●久米島一帯でウナギ大  
●南郷島でウナギ大  
●久米島一帯でウナギ大  
●南郷島でウナギ大  
●久米島一帯でウナギ大  
●南郷島でウナギ大

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 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 |    |    |    |    |

| 日 SUN                                                     | 月 MON                                             | 火 TUE                                              | 水 WED                                              | 木 THU                                                     | 金 FRI                                                     | 土 SAT                                                    |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 27                                                        | 28                                                | 29                                                 | 30                                                 | 1<br>旧暦13日<br>つゆのし<br>光景 中雨<br>満 9:11<br>11:16<br>T 23:52 | 2<br>旧暦14日<br>つゆのし<br>光景 中雨<br>満 8:49<br>10:17<br>T 12:06 | 3<br>旧暦15日<br>つゆのし<br>光景 中雨<br>満 8:26<br>9:47<br>T 11:35 |
| 4<br>旧暦16日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 19:08<br>T 0:51<br>13:03 | 5<br>旧暦17日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 19:31<br>T 1:32  | 6<br>旧暦18日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 19:54<br>T 2:05   | 7<br>旧暦19日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 20:18<br>T 2:29   | 8<br>旧暦20日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 20:41<br>T 2:52          | 9<br>旧暦21日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 21:04<br>T 3:15          | 10<br>旧暦22日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 21:27<br>T 3:38        |
| 11<br>旧暦23日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 21:50<br>T 4:01         | 12<br>旧暦24日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 22:13<br>T 4:24 | 13<br>旧暦25日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 22:36<br>T 4:47  | 14<br>旧暦26日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 22:59<br>T 5:10  | 15<br>旧暦27日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 23:22<br>T 5:33         | 16<br>旧暦28日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 23:45<br>T 5:56         | 17<br>旧暦29日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 24:08<br>T 6:19        |
| 18<br>旧暦30日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 24:31<br>T 6:42         | 19<br>旧暦31日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 24:54<br>T 7:05 | 20<br>旧暦32日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 25:17<br>T 7:28  | 21<br>旧暦33日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 25:40<br>T 7:51  | 22<br>旧暦34日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 26:03<br>T 8:14         | 23<br>旧暦35日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 26:26<br>T 8:37         | 24<br>旧暦36日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 26:49<br>T 9:00        |
| 25<br>旧暦37日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 27:12<br>T 9:23         | 26<br>旧暦38日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 27:35<br>T 9:46 | 27<br>旧暦39日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 27:58<br>T 10:09 | 28<br>旧暦40日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 28:21<br>T 10:32 | 29<br>旧暦41日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 28:44<br>T 10:55        | 30<br>旧暦42日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 29:07<br>T 11:18        | 31<br>旧暦43日<br>つゆのし<br>光景 大雨<br>満 29:30<br>T 11:41       |







撮影場所：内巻ヒリ市場 撮影者：Kazuhiko Matsuo

## 島自慢海の幸

### 【セーイカ】

セーイカ(ソイカ)は、水深500～600mの深層から釣られる大型のイカです。体長は20kgにもなりますが、方向は約1年です。また、流通するたけ頃合いや漁具の制約が大きい。セーイカの味は、刺身以外にも、和洋中華の食材としても活用できます。タンにはタウリンが豊富に含まれており、味も良し、ボイル、焼く、くんせいなどの加工品が人気です。





**セーイカの納豆オクラ和え**

ヘルシー食材混ぜ合わせ！  
健康生活を応援するソイカ

①セーイカは長さ3cm、厚さ5mmのた  
んきく切りにします。  
②オクラは縦切りにしてヘタを除いてゆで、  
冷水に浸して水気を取り1cm程度の小口  
に切ります。  
③ボールにイカとオクラと納豆を入れ、  
お好みの塩付けをして和えます。  
※納豆が苦手な方は、シークマーサー  
を加えると食べやすくなります。  
協力/Hanks Shmab Jituro

| 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 |

NOVEMBER

2009  
平成21年

11

11月の主な行事予定

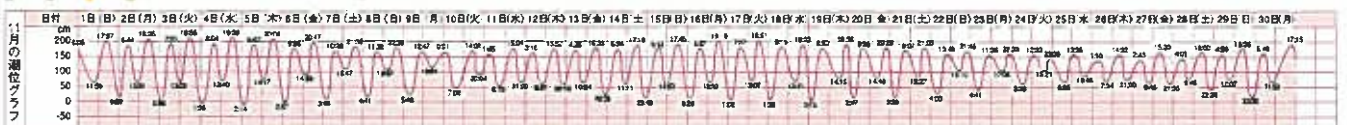
- 創業祭・創業文化祭
- クイーンズフェスティバル
- フォード・おきなわ
- 中部国際マラソン大会
- サンドピア新築オープン・フェスタ
- 初め金魚杯大会
- 鳥取のバーンツ
- 徳島県ピージョーオーサ

- 本島町民祭(マリンフェスティバル)
- 観音寺まつり
- 古くからの祭り
- 伊豆半島マラソン大会
- 鳥取県マラソン大会
- 中部国際マラソン大会
- 伊豆半島マラソン大会

| 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 |

| 日 SUN                                   | 月 MON                                   | 火 TUE                                   | 水 WED                                   | 木 THU                                   | 金 FRI                                   | 土 SAT                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1<br>11月1日<br>おののこ<br>満<br>11:58<br>+   | 2<br>11月2日<br>おののこ<br>満<br>12:31<br>+   | 3<br>11月3日<br>おののこ<br>満<br>13:05<br>+   | 4<br>11月4日<br>おののこ<br>満<br>13:40<br>+   | 5<br>11月5日<br>おののこ<br>満<br>14:17<br>+   | 6<br>11月6日<br>おののこ<br>満<br>14:58<br>+   | 7<br>11月7日<br>おののこ<br>満<br>15:47<br>+   |
| 8<br>11月8日<br>おののこ<br>満<br>16:41<br>+   | 9<br>11月9日<br>おののこ<br>満<br>17:34<br>+   | 10<br>11月10日<br>おののこ<br>満<br>18:27<br>+ | 11<br>11月11日<br>おののこ<br>満<br>19:20<br>+ | 12<br>11月12日<br>おののこ<br>満<br>20:13<br>+ | 13<br>11月13日<br>おののこ<br>満<br>21:06<br>+ | 14<br>11月14日<br>おののこ<br>満<br>21:59<br>+ |
| 15<br>11月15日<br>おののこ<br>満<br>22:52<br>+ | 16<br>11月16日<br>おののこ<br>満<br>23:45<br>+ | 17<br>11月17日<br>おののこ<br>満<br>24:38<br>+ | 18<br>11月18日<br>おののこ<br>満<br>25:31<br>+ | 19<br>11月19日<br>おののこ<br>満<br>26:24<br>+ | 20<br>11月20日<br>おののこ<br>満<br>27:17<br>+ | 21<br>11月21日<br>おののこ<br>満<br>28:10<br>+ |
| 22<br>11月22日<br>おののこ<br>満<br>29:03<br>+ | 23<br>11月23日<br>おののこ<br>満<br>30:00<br>+ | 24<br>11月24日<br>おののこ<br>満<br>30:53<br>+ | 25<br>11月25日<br>おののこ<br>満<br>31:46<br>+ | 26<br>11月26日<br>おののこ<br>満<br>32:39<br>+ | 27<br>11月27日<br>おののこ<br>満<br>33:32<br>+ | 28<br>11月28日<br>おののこ<br>満<br>34:25<br>+ |
| 29<br>11月29日<br>おののこ<br>満<br>35:18<br>+ | 30<br>11月30日<br>おののこ<br>満<br>36:11<br>+ | 1<br>12月1日<br>おののこ<br>満<br>37:04<br>+   | 2<br>12月2日<br>おののこ<br>満<br>37:57<br>+   | 3<br>12月3日<br>おののこ<br>満<br>38:50<br>+   | 4<br>12月4日<br>おののこ<br>満<br>39:43<br>+   | 5<br>12月5日<br>おののこ<br>満<br>40:36<br>+   |

● 参考 ● 上弦 ● 満月 ● 下弦 ● 月の満ち欠けの図はデザイン上低減したもので、天文学的に正確なものではありません。● 月の満ち欠けは観測能力に限り、(資料)観測者によるものです。







## 島自慢海の幸

【ミープイ】

ムーバイとは一般的にハタ鰯のことをい、子に沿岸の岩礁域やサンゴ礁域に生息しています。多くのハタ鰯ははじめ幼虫として底棲し、成長して大型になると群に群れ換します。県内では近年、ムーバイの一種であるキイトハタ(写真左)が繁殖できるように なりました。自身で適度に餌がとっており、魚汁や餌料理との相性は抜群で飼育に なるのが楽なのがおすすめです。



|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 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 |    |    |    |    |    |

DECEMBER

2009  
平成21年

### 12月の主な行事予定

- KA-45マラソン
- スイッチ消火会
- 夏のわん草・ITマラソン大会
- 読書読書
- 久米島町産業まつり
- 摩又仁・火と油のまつり
- 100万部読年報の巻

2010 年度大事年表

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29  | 30  | 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  | 1   | 2   |

■原片 ■上袖 ■肩巾 ■下袖 ■月の落ち欠けの形はデザイン上の問題。たまたま、大文字に近寄ると見え方が異なります。実際の寸法は印刷版の特性にも、（製材／縫製会社）による差が生じます。



マリンバンクぎょきょう・しんぎょれん

**Jf 沖縄信漁連**

Tel 098-860-2610  
Fax 098-860-2612

国頭漁協代理店 本部漁協代理店 名護漁協代理店 伊是名漁協代理店 伊平屋漁協代理店 伊江漁協代理店 石川漁協代理店 勝連漁協代理店  
 与那城漁協代理店 読谷漁協代理店 清瀬宜野湾漁協代理店 那覇市沿岸漁協代理店 那覇地区漁協代理店 近海新漁協代理店 知念漁協代理店 港川漁協代理店  
 糸満漁協代理店 久米島漁協代理店 渡名喜漁協代理店 宮古島漁協代理店 八重山漁協代理店 与那国漁協代理店