

うるま発！作り手と食卓を結ぶ産直メディア

うるマルシェ便り

FROM URUMA-CITY OKINAWA



島麦かなさん

無農薬・有機栽培の

おいしい県産小麦をつくる



うるマルシェ
Urumarché



沖縄そば店の一角で、組合から届いた小麦を製粉する金城太生郎さん / 穏やかな笑顔に誠実な人柄がにじみ出る、組合顧問の仲里正さん / 引き締まった表情で沖縄県麦生産組合の展望を語る会長の稻福信吉さん



収穫は3月頃。金色の穂が風に揺れる心あたたまる風景



種まきから約1か月後に行う麦踏み。写真は体験の様子



12月、うるま市にある畑で種まき作業に励む仲里さん

おいしい県産小麦をつくる 無農薬・有機栽培の

島麦かなさん

沖縄県麦生産組合が立ち上げた国産の小麦ブランド。小麦粉や加工品はうるマルシェで人気



しまむぎかなさん
島麦かなさん
沖縄県麦生産組合が立ち上げた国産の小麦ブランド。小麦粉や加工品はうるマルシェで人気

仲里さんが小麦栽培を始めたのは10年ほど前。それが地元の新聞などで紹介されたこともあります。

仲里さんが小麦栽培を使わず有機肥料を使うオーガニック栽培をすると心に決めていたと言います。

仲里さんが小麦栽培を使わず有機肥料を使うオーガニック栽培をすると心に決めていたと言います。

仲里さんは「自分もやってみたい」という人が現れはじめ、少しずつ栽培農家が増えています。ただ、一人ひとりが所有する畑が小さいので、それぞれでコンバインや製粉機を持つのはコストがかかりすぎるため、農機具を共同で使用することにしました。沖縄方言で“助け合う”という意味の「ゆいまーる」です。もちろん、代表して必要な機械を調達したのは、農機具会社に務めていた仲里さんでした。こうして生産コストを抑え、ノウハウを持ち寄って生産性を高めていこうと、2015年に沖縄県麦生産組合を立ち上げたのです。

組合には生産農家だけではなく、沖縄そばやパン、お菓子を製造する業者も加わりました。組合の会長を務める稻福さんは、自身が経営するレストラン

沖

縄の小麦は、戦後より本島北部の離島・伊江島でつくられていた程度で、沖縄本島では麦作りが途絶えていました。それを復活させたのが、うるま市の農家・仲里さんです。農機具会社の社員だった仲里さんは、仕事で県内各地の畑をまわるうち、もっと人や環境にやさしい、これから農業のあり方を考えるようになりました。50歳で会社を早期退職して農業を始める際に、農薬や化学肥料を使わず有機肥料を使うオーガニック栽培をすると心に決めていたと言います。

仲里さんは「自分もやってみたい」という人が現れはじめ、少しずつ栽培農家が増えています。

ただ、一人ひとりが所有する畑が小さいので、それぞれでコンバインや製粉機を持つのはコストがかかりすぎるため、農機具を共同で使用することにしました。沖縄方言で“助け合う”という意味の「ゆいまーる」です。もちろん、代表して必要な機械を調達したのは、農機具会社に務めていた仲里さんでした。こうして生産コストを抑え、ノウハウを持ち寄って生産性を高めていこうと、2015年に沖縄県麦生産組合を立ち上げたのです。

組合には生産農家だけではなく、沖縄そばやパン、お菓子を

製造する業者も加わりました。組合の会長を務める稻福さんは、自身が経営するレストラン

で、県産小麦を使ったピザや沖縄そばをメニューに加えたい

と思い、加入したそうです。

「島

麦かなさん」の中心メンバー・

金城さんは沖縄そば専門店「金

月そば」のオーナー。仲里さ

んから製粉機を譲り受け、製

粉作業を担当しています。

麦かなさん

の中心メンバー・

金城さんは沖縄そば



製粉して、ふるい機にかける工程。小さな製粉所に機械の音が響く



製粉前にざるを使って小麦を手作業でふるい、細かな異物を取り除く

金城さんが経営する金月そば恩納店の一角にある小さなスペースが製粉所です。収穫した麦を組合から20kg単位で納めてもらい、仲里さんから譲り受けた小型の機械で20kgを一度に製粉。これがなかなか手間のかかる作業なのです。

まずは製粉機にかける前には、冷蔵していた小麦を2つほど使つてふるい、雑草のざるを使つてふるい、細かい種や使えない小麦をていねいに取り除きます。質の良い小麦粉を作るためには欠かすことのできない、たいせつな工程です。選別した小麦を機械で製粉し、そのままふるい機へ。ふるつている間に目の大きさが違う二枚の網を通過して、細かいブランドと白い小麦粉になります。それぞれの小麦粉を袋に詰めて、ラベルを貼る、というのが一連の作業です。

白い小麦粉が取れるのは全体の3割程度。外皮の部分にはより栄養分が多く含まれているため、ブランド、全粒粉、白い小麦粉の3種類を「島麦かなさん」というブランドとして、うるマルシェで販売しています。ブランドを立ち上げる際には「小麦農家さんのモチベーションアップを図りたいと思っていたので、農家さん由来の名にしたいと思つていました」と金城さん。

金城さんは子育て世代。一たえ市価より値段が高くて、子どもたちには本当においしいものを食べてもらいたい。ふだんの料理に、はじめは10%でもいいから島麦かなさんの小麦粉を使つてみてほしい。子どもと一緒にヒラヤーチー（沖縄風チヂミ）を作るとか」と語ります。

自分たちの取り組みを未来へつなぐこと。島麦かなさんのパッケージにあるイラストには、組員のみなさんのそんな思いが込められているのです。

金城さんが経営する金月そば恩納店の一角にある小さなスペースが製粉所です。収穫した麦を組合から20kg単位で納めてもらい、仲里さんから譲り受けた小型の機械で20kgを一度に製粉。これがなかなか手間のかかる作業なのです。

まずは製粉機にかける前には、冷蔵していた小麦を2つほど使つてふるい、雑草のざるを使つてふるい、細かい種や使えない小麦をていねいに取り除きます。質の良い小麦粉を作るためには欠かすことのできない、たいせつな工程です。選別した小麦を機械で製粉し、そのままふるい機へ。ふるつている間に目の大きさが違う二枚の網を通過して、細かいブランドと白い小麦粉になります。それぞれの小麦粉を袋に詰めて、ラベルを貼る、というのが一連の作業です。

金城さんは子育て世代。一たえ市価より値段が高くて、子どもたちには本当においしいものを食べてもらいたい。ふだんの料理に、はじめは10%でもいいから島麦かなさんの小麦粉を使つてみてほしい。子どもと一緒にヒラヤーチー（沖縄風チヂミ）を作るとか」と語ります。

自分たちの取り組みを未来へつなぐこと。島麦かなさんのパッケージにあるイラストには、組員のみなさんのそんな思いが込められているのです。

組合員の思いが ブランド名の由来

“おいしい”という意味のネーミングは、農家さんが丹精込めてつくった小麦と思う気持ちを表しているということです。

島麦かなさんを 子どもたちの世代へ



3



2



1



1. 大きな音をたてながら挽いた小麦が機械から排出される
2. 手作業で重量を量りながらジップ付きの袋に小麦粉を詰める金城さん
3. 金月そば恩納店内に設けられた製粉所
4. 2019年にうるマルシェで開催された新麦の収穫祭「沖縄麦うまちー」。県内の人気店が集結し、島麦かなさんを使ったパンや焼き菓子、沖縄そばなどを販売。たくさんのお客さままでにぎわった



収穫した黄金いもを手に取る上田さん。5～8月に掘るいもがいちばんおいしいという

うるマルシェの生産者さん

うえだ きよし

上田 清さん

1994年から黄金いもの栽培を開始し、ずっと
作り続けている黄金いものオーソリティー



黄金いもの畑で毎日楽しく働く 体を動かせば健康でいられるさゝ

海

中道路からさらに平安
座島、宮城島を経由し
た先にある伊計島は“いちばん

離れた場所にある島”という意味で、地元では「イチハナリ」と呼ばれています。

美しい海に

取り囲まれ、ドライブで訪れる観光客の姿も多く見かけます。

サトウキビや葉たばこなど

の農業や漁業が産業の中心

で、うるま市自慢のブランドい

も「黄金いも」の産地として知

られています。

黄金いもは旧与

那城町長が茨城県の知人の紹

介で伊計島に持ち込み、栽培

が始まりました。

平坦な土地

が広がる伊計島は日照時間が

長く、いもの栽培に適している

ということで、それ以降盛んに

作られるようになりました。

ミネラルが豊富な伊計島の土

壤と相性がよいともいわれてい

ます。

黄金いもの皮は赤茶色で中は
橙色ですが、火を通すと鮮や
かな黄金色になります。ビタ
ミンCやカリウムを多く含んで
栄養価が高く、独特的の粘りが
あるため、煮物や炒め物、スー
プなどでおいしく食べることができます。ただ、本土には存
在しない農作物に被害を与える病害虫がいるため、いも類は
県外への持ち出しが禁止。観
光客が買って持ち帰ったり、沖
縄から宅配で送ることができ
ません。そのため、糖度が高
く甘みが強いことを生かして、
まんじゅうをはじめとする和
菓子、プリンやケークなどの洋
菓子、パンやチップスなどに加
工して販売しているのです。



転身。24歳でサトウキビ栽培を始めたそうです。その後、黄金いもを作り始めて25年以上。ほかにニガナやパパイヤ、ツルムラサキなども育て、そのほとんどを自身の車でうるマルシェに運び、直売所に並べているそうです。「だからよ、行くといふがいいよ、次はニガナを持ってきて、と言われて忙しいさ」と

まるで、うるマルシェに出勤しているみたい」と満足げ。お客

さまに「あなたが作った野菜がほしい」と言つてもらえる喜び

こそ、農家の醍醐味だといえる

のではないかでしょうか。

「おいしい」という
お客さまの声が励み

上田さんは伊計島にある4000坪の広大な畑で黄金いもを育てているベテラン農家。収穫した畑に再度苗を植え付け、ほぼ一年中収穫していますが、その作業はすべて上田さんひとりでこなしているとか。害虫対策や草刈りなど、収穫以外にもやるべき仕事は山ほどありますが「体を動かしていると気持ちがいい。働くことが趣味かな」と上田さん。意外にも水産学校出身で、船員時代、航海が休みの間に両親の畑を手伝ううち、農業に興味を持ち

うるマルシェに並ぶ上田さんの黄金いもは、お客さまに好評

上田さんは伊計島にある4000坪の広大な畑で黄金いもを育てているベテラン農家。収穫した畑に再度苗を植え付け、ほぼ一年中収穫していますが、その作業はすべて上田さんひとりでこなしているとか。害虫対策や草刈りなど、収穫以外にもやるべき仕事は山ほどありますが「体を動かしていると気持ちがいい。働くことが趣味かな」と上田さん。意外にも水産学校出身で、船員時代、航海が休みの間に両親の畑を手伝ううち、農業に興味を持ち



4



3



2



1

1.伊計島にある広い畑をトラクターで掘り起こし、いもを収穫していく。隣は次兄の畑で、長兄は葉たばこを栽培しているという農業一家 2.雨ふりのあとは土がやわらかいため、手でいもを掘り、きれいに泥を払う 3.掘り出した黄金いも。皮の色もみずみずしい 4.うるマルシェに並ぶ上田さんの黄金いもは、お客さまに好評

自然栽培で育てた 安全でおいしいものを



耕運機でかぼちゃ畑を耕す。種まき前に行う大事な作業

種を植えて育て実ができる
笑顔のお客さまを見る喜び



うるま市の畑で、ワイン用の実になるブドウをお手入れ

うるマルシェの生産者さん

おおはしともひろ

大橋智裕さん

茨城県生まれの18歳。沖縄で農業を始めて
3年ほど。週3日はうるマルシェでアルバイト



うるマルシェの生産者さん

しんざとえりこ

新里えり子さん

農業大学校で農業の基礎を学び、3年前に就農。
作物の大半をうるマルシェに納めている



大橋さんは10月と2月に植え付けて、1月と5月に収穫する二期作でかぼちゃを作っています。かぼちゃは加工してパンや焼き菓子、プリンなどに使われ、

大橋さんは「べにくり」という品種で、皮は薄く、皮や果肉も濃いオレンジ色で小ぶり。栗のように甘く、ホクホクとした食感が特徴です。

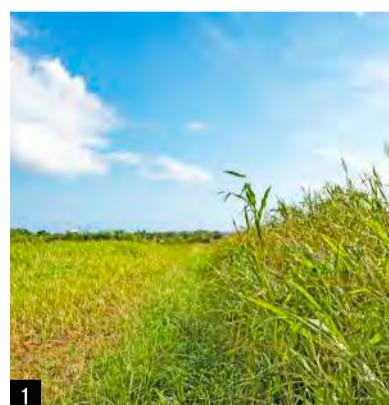
親が農業をしていたので、作物を育てることには子どものころから興味があった」と大橋さん。東村の畑を半年かけて開墾して草を刈り、土を耕して1500坪ほどの畑をつくりました。バイナップルやじやがいもなども作ってみましたが今はかぼちゃだけをたいせつに育てているそうです。大橋さんが作っているのは「べにくり」という品種で、皮は薄く、皮や果肉も濃いオレンジ色で小ぶり。栗のように甘く、ホクホクとした食感が特徴です。

「リュウキュウガネブ」をはじめ、バイナップルやバナナ、ショウガ、その他の野菜をうるま市で育てている新里さん。自然栽培をめざしたのは、親が大病を患ったとき、安心して口に入れることができる食べ物を探すのが困難だったことがきっかけでした。持病のある人、将来子どもをもうける可能性がある人、体の基礎ができる成長期の子どもにはとくに、安心・安全で、しかもおいしい農作物を食べてもらいたいと思っていました。自然栽培は農薬や肥料、動物性堆肥を一切使わない農法です。作物が持つ本来のパワーが発揮できるように世話をしな

うるマルシェではジェラートが人気です。大橋さんは週3日、うるマルシェでアルバイトとして働き、畑仕事と両立させています。休作期も草を刈ったり、土を耕したりと常に体を動かしているのでが買ってくださる場面を見るともで、やりがいを感じているそうです。とはいって朝から晩まで働くわけじゃないし、自分が農業の魅力」と大橋さんは言います。「ゲームよりももしろいから若い人たちにトライしてみてほしい」とも。いつかはかぼちゃのオリジナルブランドをつくりたい、と大橋さんの夢は広がっています。



1. 風よけ、害虫対策になる堆肥植物・ソルゴーの間をすき込んで、かぼちゃを作る
2. 時々手伝いに来てくれる金城さんと一緒に草刈り作業に励む
3. 収穫したかぼちゃは、うるマルシェの売り場に並ぶ。二期作による期間限定なので見かけたら即買いがおすすめ



- 1
- 2
- 3



- 1
- 2



- 1
- 2
- 3



- 1
- 2
- 3
- 4



1. うるま市石川のブドウ畠。その他バイナップルなどの熱帯果樹や多品目の野菜を栽培
2. 機械が入らない場所を中心に、施設の方々が草刈りを進める
3. 夫と元上司が週末農家として協力
4. 新里さんが育てた無農薬自然栽培のようが。水洗いすれば皮付きのまま料理に使えるので、すがすがしい香りが楽しめる

MORE about
うるマルシェの生産者さん



うるマルシェの食材で おウチごはん

うるま市の特産品を使った、おいしいレシピを大公開。
さあ、おウチ時間をもっと楽しく！

島麦かなさんのタコス

作り方【調理時間 約20分】



① Aを混ぜて、手でよくこねてタコス生地を作り、ラップして約30分置いておきましょう。



② トマトやパプリカ、ピーマンを刻んでBを混ぜ、サルサソースを作って冷やします。



③ 1の生地を4等分して丸くのばし、強火で両面を焼きます。焼いたらすぐラップを。



④ 焼いた生地にレタス、タコミートをのせ、チーズとソースをトッピングしてできあがり。

作り方のコツ

生地は直径約15cm、厚み1~2mmほどにのばしたものがタコス1枚分。加熱しすぎると硬くなってしまうので要注意です。



材料 4人分

- | | |
|------------------|-------------------|
| 島麦かなさん(全粒粉)…100g | 玉ねぎすりおろし…大さじ1 |
| A 塩…小さじ1/2 | B レモン汁…大さじ1 |
| A 油…大さじ1/2 | C 島ネロまたはタバスコ…小さじ1 |
| 水…50cc | 市販のタコミート…適量 |
| トマト…1個 | レタス…適量 |
| パプリカ…1/2個 | チーズ…40g |
| ピーマン…1/2個 | |

OUCHI-GOHN



かぼちゃの豊かな香りとやさしい甘みがマッチしたごちそうスープ



材料 4人分

- | | |
|--------------|------------|
| かぼちゃ…500g | 固形ブイヨン…2個 |
| 玉ねぎ…1/2個 | B 牛乳…300cc |
| A 有塩バター…20g | 生クリーム…大さじ1 |
| オリーブ油…大さじ1/2 | 塩…小さじ1/2 |
| 水…400cc | こしょう…少々 |
| ローリエ…1枚 | |

かぼちゃポタージュ

作り方【調理時間 約20分】



① かぼちゃはわたと皮を取り1cm幅、玉ねぎは薄切りに。Aを鍋に入れて中火にかけます。



② バターが溶けたら玉ねぎ、かぼちゃの順に炒め、水とブイヨン、ローリエを加えて煮込みます。



③ 2がやわらかくなったらローリエを取り除き、ミキサーでなめらかにして鍋に戻します。



④ 鍋にBを加えて中火にかけ、混ぜながら温めて、塩・こしょうで味を調えて完成。

作り方のコツ

かぼちゃは種とわたを取り除き、ラップでふんわり包んで、皮を下にして600wの電子レンジで約5分加熱。だんぜん切りやすくなります。

香り豊かな新しょがで
〆はだし旨のもずく雑炊で
冬もポカポカ
いかが

しょうが海鮮しゃぶしゃぶ

作り方 【調理時間 約10分】



①だし昆布を鍋に入れ約30分
浸けておきます。火にかけ、沸騰
直前で昆布を取り出しましょう。



②しょうが（無農薬の場合は皮ごと）、大根、にんじんは薄切り。
椎茸は石づきを取り除きます。



③長ねぎは斜め切り、もずく（塩蔵もずくは塩抜きを）は食べ
やすい大きさに切ります。



④しょうが、野菜を煮て、もずくや刺身をしゃぶしゃぶしながら
タレにつけて食べましょう。



材料 4人分

お好みの刺身…数種類
豚バラ肉（薄切り）…8枚
しょうが…1個
沖縄もずく…200g
大根…10cm
にんじん…1本

椎茸…4個
長ねぎ…1本
だし昆布…10cm
水…1ℓ
お好みのつけだれ



溶かしチョコレートが
黄金いものおいしさをアップデート

材料 4人分

黄金いもチップス…1袋
紅いもチップス…1袋
板チョコ（細かく刻む）…1枚
塩…少々

【チップス手作りの場合】
黄金いもまたはお好みのいも…1本程度
揚げ油…適量
塩…少々

※生のいも類は沖縄県外への持ち出しが禁止されています。

黄金いもチップス☆塩チョコ味

作り方 【調理時間 約10分】



①鍋にお湯を沸かし、鍋底から
気泡が出始めたら（約60℃）火を
止め、少し冷めます。



②チョコを湯煎し、溶けてきた
ら混ぜます。トロトロになつたら塩を加えます。



③クッキングペーパーにチップ
スを広げてスプーンで2を垂らし
かけ、冷めたらできあがり。



【チップス手作りの場合】
薄切りにしたいものを5分ほど水に
さらし、水分を切って170℃の油
で揚げます。

作り方のコツ

チョコを湯煎するお湯は50～55℃が目安。お湯の温度が高すぎると、チ
ョコにツヤがなくなり、ボソボソになってしまいます。

協力：レシピ／うるま市健康支援課、器／Gallery はらいそ（ショップ紹介はP10）

島の素材を召しあがれ
クックパッド
うるま市健康支援課のキッチン



店長s Pick



島ネpper

主原料は島唐辛子。
ハバネロを超える辛
さ!? 入れすぎに注意



浜比嘉島塩

浜比嘉島の海水を濃
縮して煮詰めた塩。
まろやかなおいしさ

うるマルシェで買える、おいしい幸せ。

うるま市産、沖縄県産食材の魅力が詰まった自慢の品を作り手のこだわりとともにご紹介します。



1. 黄金いも、いちご、マンゴーなど、カラフルなジェラートたち。旬の食材を使った約10種類のフレーバーが並ぶ 2. 焼きたてパンがいちばんたくさん並ぶのはお昼どき 3. 手作業でよくかき混ぜたかぼちゃペーストをアイスクリームミックスの機械に投入 4. パン生地をのばし、バターを塗るスタッフ 5. 沖縄そばのパンには、茹でて味付けした沖縄そばや三枚肉入り。まず器になるパンを焼き、そばと肉をのせてと、手間ひまかけて手作りする 6. ジェラートはなめらかな口あたりで食材の持ち味が生きている 7. 子どもからお年寄りまで、幅広い年齢層に愛されるパンを展開 8. 前方は季節ごとのフレーバー、奥はミックスフルーツの定番アイテム

豊かな自然に恵まれたうるま市のおいしいモノが詰まつた、うるマルシェ。なかでもジエラートとパンは直売所に隣接する工房で手作りしているから、できたてを味わうことができます。まずは、沖縄県のかぼちゃを使った、かぼちゃのジェラート。うるマルシェでは、かぼちゃペーストに砂糖は加えず、かぼちゃそのもののおいしさが引き立つよう、工夫しています。焼いたかぼちゃの種が香ばしくて食感もよく、くせになる味わいです。ほかにもうるマルシェならではのフレーバーは、浜比嘉島の塩バニラ、黄金いも

などがあり、かぼちゃとともに人気ベスト3です。ベーカリーには約40種類のパンが並んでいます。なかでも目をひくのが、沖縄そばがパンのどんぶりに入った「沖縄そばのパン」。ベーカリーのスタッフが発案したもののがSNSで話題になりました。うるま市産の黄金いもを使ったパンはユニークな焼きいもの形。ラーメンになりました。うるま市産の黄金いもを使ったパン農家さんとうるマルシェタップの思いがひとつになつたパンやジェラート、ぜひ味わってみてくださいね。

生産者が丹精込めて作った食材をうるマルシェ自慢の一品に

地産地消でオリジナル「もずく塩パン」

浜比嘉島の塩、うるま市産もずく、一部島麦かなさんの小麦粉を使った、もずく塩パンは自慢の人気商品です。小麦ともずくの風味が相性抜群で、ほんのり塩味。食べる前に温め直すとグッとおいしくなります。





沖縄の海水のみでつくる 浜比嘉島の天然塩をぜひ食卓の相棒に

与勝半島から延びる海中道路を走り、さらに浜比嘉大橋を渡った先にある小さな島、浜比嘉島。青く美しい海に囲まれ、昔ながらの集落が残る素朴な島です。琉球創世の神、アマミチューとシルミチューにまつわる神話の島としても有名。そのシルミチューが居住したと伝わる洞窟の近くに、高江洲優さんが丹精込めて塩づくりに励む高江洲製塩所があります。

製塩所の目の前に広がる天然の浜で海水を汲み上げ、竹枝の束をいくつも吊り下げた簡素な装置「流下式塩田」の上から海水を流すと、竹枝の先から海水がしたたり落ちます。沖縄の照りつける太陽と

風の力で水分が蒸発し、海水の塩分濃度が上昇。流れた海水は再び上に戻され、これを繰り返することで塩分濃度が20%近くまで高まります。そこから製塩所内の平釜で約4時間じっくりと炊き上げて、100%浜比嘉島産の塩が誕生するのです。

沖縄にあつた本土の塩生産会社の子会社で働いていた高江洲さん。その親会社が沖縄から撤退することになり、機械設備を譲り受け、浜比嘉島で塩をつくる決意を固めました。兵庫県赤穂市などで塩づくりを学び、試行錯誤の末に、一人で塩をつくる方法として流下式塩田にたどりついたと

海水を濃縮して煮詰めるのは独特的の製法。しかし気が遠くなるほどの手間がかかります。台風のたびに塩田の竹枝をすべて取り外して片付け、過ぎ去ればまた一から組み立てることになり、台風の前後約1週間はその作業に手を取られるそう。それでも体にとつていい塩で、料理に使ってもおいしい塩をつくることに情熱を傾けている高江洲さん。熱を傾けた顔に人懐っこい笑顔が印象的でした。浜比嘉島で塩づくりを始めた16年目。塩は調味料としてだけではなく、お菓子やパン、ドレッシング、スープなど、さまざまな商品に加工され、みんなに愛されています。

ミネラル豊富で希少な「大粒塩」

塩炊き中、最初に浮き上がってくるカルシウムやミネラルを多く含んだ塩をすくったものが大粒塩です。800Lで160kgの塩ができるますが、大粒塩はそのうちのたった1kg。この貴重な塩が買えるのは、高江洲製塩所とうるマルシェだけ。



1. 沖縄の太陽と風の力で塩をつくる、流下式塩田。この場所を選んだのは海に近く、まわりに民家がないから。生活排水が混じらないため、安心して塩づくりができるという
2. 塩づくりについて語る高江洲さん
3. 竹枝からしたたり落ちた海水は勾配のある土間を流れ、タンクに戻し濃縮される
4. 製塩所内での釜炊き上げ作業は暑さとの戦い
5. 製塩所から続く小道を下った先に広がる浜。この海水が浜比嘉島の塩になる
6. 浜比嘉島の塩は今や、うるマルシェの看板商品

うるまの○

うるま市自慢の絶品沖縄料理店や塩作り体験、工芸品のセレクトショップをご紹介。



さかえりょうりん

榮料理店

伝統を大事にしながら、オリジナリティをえた新感覚の沖縄料理をコースで楽しめる店。やちむんをはじめとする器に、端正に盛り付けられた料理が並ぶさまは圧巻です。甕貯蔵の泡盛、自家製の果実酒とともに至福のひとときを過ごしてみませんか。

電話 / 098-964-7733
営業時間 / 17:00~22:30L.O.
定休日 / 日曜、不定休
所在地 / うるま市石川1-27-35
駐車場 / あり



1.本日の鮮魚の畳(はる)パッチョ、近海魚のバターソテー季節野菜添え、豚角煮ごはんハスの葉包みなどが味わえる芭蕉コース3000円、2人前~(写真は3人前) 2.オリジナルの海ブドウのそうめんタシヤー 3.うるま市産のアセロラやびわを使った果実酒、神村酒造、松藤などの泡盛が並ぶ 4.モダンな店構え 5.テーブル席やカウンター、奥には座敷もある



ギャラリーはらいそ

Gallery はらいそ

外国人住宅を改装したクラフトショップ。目利きのオーナーが地元うるま市の作家作品を中心にセレクトしています。やちむん、琉球ガラス、紅型、染物など多種多様にそろい、作品の多くは手作りによる一点もの。

電話 / 098-989-3262
営業時間 / 11:00~16:00(最終入館)
定休日 / 水・日曜
所在地 / うるま市石川曙1-9-24
駐車場 / あり



1.白を基調とした店内に器や雑貨を見やすくディスプレイ。ふだんの暮らしをセンスアップしてくれるものばかりで、見るそばからほしくなる 2.紅型や琉球絣、藍染めなどの品々。伝統工芸品でありながら現代の生活シーンにマッチする 3.使ってよし、飾ってよしのやちむんや琉球ガラスなど



たかえすせいんじょ

高江洲製塩所

浜比嘉島にある製塩所では、塩作り体験が楽しめます。体験は塩職人の高江洲 優さんのユーモアたっぷりのレクチャーを受けながら、所要約30分。できあがった塩は、小さなやちむん壺に入れてお持ち帰りできます。

電話 / 098-977-8667
営業時間 / 10:00~17:00
定休日 / 日曜、荒天時
所在地 / うるま市勝連比嘉1597
駐車場 / あり



1.工房前のテラスで体験。笑い声が響き、なごやかに楽しめる。塩作り体験はひとり1500円で予約制 2.濃縮した海水150ccを石鍋に入れ、約20分間かき混ぜる。ゆっくり混ぜると味がまろやかになる、と高江洲さん。味見しておいしいと思った時点で、塩を石鍋のふたに移して冷ます 3.壺は塩工房オリジナル。手作りの塩は自分みやげにぴったり



うるま市の伝統文化「闘牛」から誕生したヒーローが大活躍！

闘牛戦士ワイドー

闘牛士を夢見る主人公がナゾの閃光を浴びると、牛のパワーみなぎるワイドーに変身。人間を牛に変える野望を持つ軍団と戦う特撮TV番組が話題です。

フカボリうるま
TOUGYOU
牛

伝統文化である闘牛をまちづくりに生かそうと、2019年に「闘牛のまち宣言」を発表したうるま市。闘牛大会では、牛と牛がぶつかり合う迫力満点の戦いにファンが熱い声援をおくる、まさに闘牛ワールド。闘牛実況アナウンサーの伊波大志さんが楽しく、わかりやすく解説してくれる初心者にもおすすめです。

フードコートのイチオシ

全7店舗がみなさまのお越しをお待ちしております。

てんぷす食堂

勝連漁協のもずくを使った「うるま唐揚げ」が看板メニュー。鶏肉の下味に浜比嘉島の天然塩を使った、うま塩とり唐揚げも評判の味わいであります。テイクアウトして食べるのもおすすめです。



おきなわ すばやあ 太陽

沖縄そばをさまざまなアレンジで味わえる専門店。生麺、もずく麺、アーサ麺、よもぎ麺など麺は5種類から選べます。寒い季節におすすめ、数量限定のゆしどうふそばもおいしいですよ。



こぼれ ばなし

黄金いも農家上田清さん直伝。
コップ半分の水といもを炊飯器に入れスイッチON! ふかしいも完成~



『うるマルシェ便り』 vol.00

うるマルシェ編集長 平原晶
(うるま未来プロジェクトグループ 一般社団法人プロモーションうるま)

企画 / ディレクション 藤井千加

編集 永瀬好美 (エディターズ)

取材 / 執筆 永瀬好美 (エディターズ)

デザイン 宮城かおり

撮影 藤井千加

イラスト kitoco.

*本紙は「うるま農水産PR促進事業」の一環で制作しています。

*コンテンツは2020年9月の取材をもとに構成されたものです。諸事情により掲載内容に変更等が生じる場合がございます。

発行元: うるま市経済部農政課
監修・企画: うるマルシェ

うるマルシェ産直ギフト



今回、ご紹介した「島麦かなさん」や「浜比嘉塩」など、うるマルシェが厳選した特産品を詰め合わせで販売中! お取り寄せにギフトに、ご注文は通販サイト「ツクツク!!」、または、うるマルシェサービスカウンターにて承っております。



うるマルシェやうるま市の気になる小ネタを集めました。



うるマルシェに届いたお客様の声をご紹介します。

インストア



うるま市在住なので、よく買い物に来ています。売り場に生産者のお名前が表示されているから、安心して地元の食材を購入できるのが気に入っています。今日は自宅に飾る花を買つもり。手頃な価格で、ステイホームでのおうち時間が華やかになるので、おすすめですよ。

From Staff

お花は価格が手ごろで、日持ちがよいとご好評いただいている。知識豊富な植木スタッフがいますので、気軽にお声がけください。



沖縄市、北谷町から週1回のペースで通っています。産直野菜やお惣菜を買って、フードコートではしご食べがいつものスタイル。今日はできたてのイイダコのたこ焼きや天ぷらを食べるつもり。テイクアウトできるフードコートメニューがもっと増えるところです。

From Staff

店主が趣向を凝らした、うるまのおいしい品々を取りそろえています。今後の新メニューについてもご期待に添えるようにがんばります。

オンライン

たくさんの新鮮な沖縄野菜、ありがとうございます。子どもの頃、鹿児島から近所に引っ越してきたおじいちゃんに、当時関東では珍しかったゴーヤーをいただき、教えてもらったレシピでゴーヤーチャンプルーを作ってみました。懐かしい思い出とともにいただきます!



From Staff

おいしく懐かしく、沖縄野菜を召し上がっていただけたよううれしいです。ぜひ、いろいろな沖縄料理や沖縄野菜にもトライしてみてください。

ゴーヤーが苦手なのでそれ以外の野菜を、というリクエストにご対応いただき、ありがとうございました。おかげさまで全部食べられそうです。届いた野菜で、青パパイヤを使ったタイ風サラダのソムタム、モロヘイヤのトムヤムクンを作りました。おいしかったー!



From Staff

まだまだみなさまにご紹介したい沖縄野菜を使ったレシピがありますので、クックパッドもご覧になって作ってみていただきたいです。

黄金いも



断面が黄金色で色鮮やかなことから名付けられた、うるま市特産のさつまいも。ねっとりとした食感で甘みが強く、まんじゅうやプリンなど、デザートの食材としても活用されています。収穫は通年。

津堅にんじん



キャロットアイランド・津堅島名産のにんじん。色鮮やかで甘みがあり、βカロテンやミネラルなどの栄養価が高い優れもの。サラダや野菜ディップなど、生で食べてもおいしい。収穫時期は1~5月。

グアバ



沖縄では「パンシルー」と呼ばれ、5~9月に収穫。香り豊かなスーパーフードで、ビタミンCが豊富な実はジュースやスムージーにも。ポリフェノールたっぷりな葉は健康茶として親しまれています。

黒 糖



白砂糖やグラニュー糖とは異なり、精製していないため各種ミネラルやカリウム、カルシウムを豊富に含んでいます。ほんのり甘く、疲労回復にうってつけ。シロップや黒蜜、ジャムなどに加工されています。

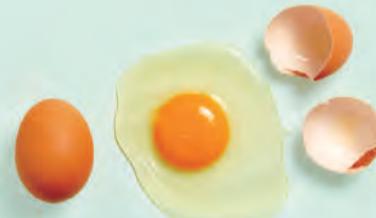
うるまの食でつながりましょう。
#まーさんうるま

勝連もずく



沖縄のもずく生産高の約4割を占める勝連もずく。清らかな海域で育まれたもずくは、太くてしっかりとした歯ごたえが特徴です。食物繊維が豊富でヘルシー。沖縄では「ヌイ」と呼ばれています。

くがにたまご



黄金いもと「黄金水」と呼ばれる地下水によって育まれたブランド卵。甘みがあり発色も鮮やかなので、TKG（卵かけご飯）にもぴったり。おしゃれなパッケージ入りで、パケ買いする人が続出!!

いんげん



冬季のいんげんは温暖な気候に恵まれた沖縄が主産地。ビタミンB群やカロテン、食物繊維が豊富でミネラルがバランスよく含まれた、栄養価の高い緑黄色野菜です。収穫時期は11~5月。

アップルバナナ



日本では生産量が少ない希少なバナナ。皮が薄く、もっちりとした食感で、りんごのような風味と濃厚な甘みが口いっぱいに広がります。皮全体が黄色くなり、シュガースポットが出てきたら食べごろ。

あやはし牛



「まーさん」は“おいしい”を意味する沖縄方言。お買いものやお取り寄せ、食べ歩きや手料理投稿など、ハッシュタグ「# まーさんうるま」で、うるま市やうるマルシェのおいしい情報をシェアしませんか。



〒904-2235 沖縄県うるま市前原 183-2

TEL : 098-923-3911

休業日：不定休

P : 90 台（第1駐車場）、78 台（第2駐車場）

<https://urumarche.com/>

営業時間

直売所 9:00~20:00

レストラン うるま市民食堂 11:00~16:00 (L.O.15:00)

フードコート うるまテラス 11:00~18:30

※都合により営業時間等が変更となる場合がございます。

生産者と食卓をつなぐ
うるマルシェオンライン

沖縄の太陽のチカラ、海風のチカラ、土地のチカラが詰まった個性あふれる野菜やフルーツ・特産品をうるま市から全国のみなさまにお届け。



©2020 Urumarche