



～食を通じてうるまを元気に～

# マルシェレター vol.3

農家さんの喜ぶ顔が見たい。  
それが今の一番のモチベーションです。

うるマルシェスタッフ

農産担当 伊佐こずえ

## INTERVIEW インタビュー

vol.3でご紹介するのはうるマルシェ開業当初からのスタッフで売り場を支えている農産担当の伊佐こずえさんです！



ワクワクの売り場づくりを。  
沖縄全体の農産物を盛り上げるうるマルシェを目指して。



今回の  
インタビュアー  
服部あや乃

イ) =インタビュアー 伊) 伊佐さん

イ) いつからうるマルシェで働いているんですか？

伊) 2018年の開業当初からです。うるマルシェが立ち上がる時『地域活性化』が目的だと知って応募したんです。地元であるうるま市に恩返しをしたいと思っていました。今は農産担当ですが、レジやサービスなど色々担当してきました。

イ) 地元愛が素敵ですね。そのモチベーションはどこからくるのでしょうか？

伊) 自分が生まれ育ったところだし、地元で生まれるいろんな商品の手助けに少しでもなればいいな～と思って。それに生産者さんってすごいじゃないですか。彼らがいるから美味しい野菜やご飯が食べられる。だからこの売り場が生産者さんが喜ぶ売り場になるようにと思って、一生懸命頑張っています。

イ) 今のお仕事は農産担当とのことですが、具体的には何を？

伊) 市場の仕入れや、売り場の並べ替え、農家さん担当などです。朝は7時前に出勤し、那覇の市場に買い付けに行った社員から連絡が来たら、その日の売り場のレイアウトを考えます。仕入れによってお買い得商品も変わるので、売り場も毎日変わる。来てのお楽しみ！のワクワクの売り場づくりを目指しています。

イ) 市場みたいで面白いですね。農家さん担当とは何を？

伊) 納品しに来てくれた農家さんが売り場に作物を並べるまでのサポートです。初めての農家さんはバーコードを出すところから、売り場に並べるのはもちろん、どうしたらお客さまに喜ばれ売れるようになるのかを一緒に考えたり、POPを工夫してみたり。袋づめでも入れる個数を変えたりすると売れ行きが変わったりするんですよ。売れると農家さんが喜ぶ。そうするともっと美味しい作物やお客さんが喜ぶ作物を作ってるマルシェに納品しようと思う。それが賑やかな売り場につながってお客様も選ぶ楽しみが増える。それが地域の活性化にもつながる。農家さんが喜ぶ顔が見たい。それが今の一番のモチベーションです。

イ) とても素敵です。喜びが連鎖しているんですね！

うるマルシェで働く上で大切にしていることやこだわりはありますか？

伊) 人と人の付き合い、コミュニケーションが一番大切にしています。作物が売れることはもちろんですが、安心して気軽に納品できるような雰囲気作りも。農家さんとの信頼関係を作るといいます。それがないと、やっぱり私たちは納品してもらおう側なので。農家さんがいてくれてこそその売り場です。大切にしたいですね。仲良くなって楽しみながらやりますよ。納品がなくても会いに来てくれる人もいます(笑)でも、それが嬉しいです。

イ) 伊佐さんがいるから安心して納品にこれるんですね。きっと会うのを楽しみにくる方もいらっしゃるんでしょう。

伊) そんな農家さんたちがいるから、また頑張ろ～って思えるんですね。だから今、忙しいけど幸せです。

イ) うるマルシェをこれからどういう場所にしたいですか？

伊) 沖縄県全体の農家さんの拠点になってほしい。沖縄の農産物を盛り上げるモデルのような場所にしたいです。あと若い農家さんたちの力にもなりたと思っています。これからの農業を担うのは彼らなので。応援したい気持ちが強いんですね。

イ) ありがとうございます。最後にこのレターを読んでいるみなさんにメッセージをお願いします。

伊) うるマルシェの強みはここにしかない沖縄独特の作物がたくさんあること。例えばパイン一つとってもいろんな種類があります。そんな沖縄独特の作物を知って食べて楽しんでもらえたら。ワクワクする売り場づくりを目指しているので地元の方はもちろん、観光でいらしゃった方にもぜひ足を運んでいただき楽しんでもらいたいです。

うるマルシェの売り場を支えている伊佐さん。地元への愛と農家さんへのリスペクトが伝わってきました。それがお客様に楽しんでもらえる売り場づくりへのモチベーションとなり、循環して地域活性化につながっているということも。売り場を見る楽しみが増えました！伊佐さんありがとうございました！

# 野菜の裏ワザ



知ってた!?

## 「モーイの保存」

「モーイって美味しいけど、一食で一本使い切るのはちょっと多い。。」  
 そう思ったことはありませんか？  
 実はモーイって冷凍保存できちゃうんです！ポイントはカット方法に応じて食べ方を工夫すること。  
 煮物などにするときは厚めにカット。冷凍することで味が染み込みやすくなります。調理するときは凍ったまま入れてくださいね！  
 スライスが余った場合も冷凍OK！塩やお酢で味付けしたまま冷凍しておくとそのまま食べられます。半解凍くらいがシャリシャリして美味しい。全解凍すると水分が抜けていつもの歯ごたえのある食感が楽しめます。

### POINT ①カット方法 ②凍ったまま



煮物やスープに冷凍することで味が染み込みやすい

味付けしたまま冷凍  
 シャリシャリと  
 新食感が楽しめます



《ご意見をお聞かせください》

より喜んでいただける情報をお届けするため、ご意見ご感想など教えていただくと嬉しいです！  
 下記コードがアンケートフォームとなっております。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。



アンケートフォーム

## 旬の食材 レシピ

### ～島かぼちゃのプリン～

レシピ動画も  
公開中

〈材料〉4人分

- 島かぼちゃ（正味）150g ●ゼラチン5g ●水 大さじ2
- 生クリーム（豆乳又は牛乳可）50ml ●豆乳又は牛乳 150ml ●きび糖 20g
- 島バナナ1本 ●黒みつ 適量

〈作り方〉

- ① 粉ゼラチンは大さじ2の水でふやかす。
- ② 島かぼちゃは種とワタを取り除き、皮を剥いて一口大に切り、600wで5分加熱し粗熱をとっておく。
- ③ 鍋に豆乳を入れ温め、きび糖、ゼラチンを入れ煮溶かす。  
 （ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので注意）
- ④ フードプロセッサー又はミキサーに③と島かぼちゃを入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、容器にいれ、ラップして冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑥ 島バナナをカットして、黒蜜をかけていただく。

〈黒蜜の作り方〉

- ① 鍋に黒糖100g、白砂糖20g、水100cc入れて煮つめ、アクが出たらとり、ボール等に移す。
- ② 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



～島バナナ添え～



## 今月の生産者

安本  
律幸  
子男



「草刈りはプロだよ！」  
その理由とは？

今回ご紹介するのは、安本幸男さん律子さんご夫婦。石川で畑をされています。

10年ほど前から畑を始め、3年前の幸男さんの退職を機に本格的に農業を始めました。

「草刈りはプロだよ」とおっしゃる幸男さん。理由を伺うと、「野菜は口に入れるものだから」と無農薬で除草剤も一切使わずに栽培をされているため雑草がすごいそう。「やっていることはほとんど草刈り」と笑っていらっしゃいました。

農業の魅力を伺うと「ストレスがないこと」「健康にもいいところ」とのこと。

太陽が出てくる前の朝4時には起きて、朝ご飯を食べ、ウォーキングをしてから農作業をし、9時にはお家に帰ってくるそうです。農業は3時間と決めて、集中してやる。「収穫の時は別だけど手入れや植え付けの時は3時間集中！」と元気に律子さんがお話ししてくれました。

幸男さんはソフトボールチームにも入っていて毎週日曜の午前中は練習だそうです。なんと全国大会にも出場されるそうです。なんと全国大会にも出場されるそうです。

穏やかな笑顔がとっても素敵なご夫婦。はつらつと楽しく生活されているその姿が作物にも伝わっているそうです。

【出荷野菜】  
島かぼちゃ、生姜、島らっきょう、冬瓜、山芋

## うるまの歴史をつなぐ人

『史誌』というものをご存知ですか？  
 史誌とは、「ある地域の歴史や自然、文化など人々の暮らしに関わる様々な事柄をまとめた書籍」のこと。  
 今回は高江洲区で『史誌』を編集している吉里伸さんをご紹介します。

25年ほど前から『史誌』を作ろうという機運が高まっていた高江洲区。地域の先輩方が先に取り組みされていたそうですが、うまく進まず、市職員であった吉里さんが定年退職をしたことをきっかけに一緒にやらないかと声をかけられたのが編集委員参加のきっかけだそうです。



高江洲誌編集委員：吉里伸さん(75歳)

と言っても、吉里さんに史誌編集の知識が元々あったわけではなく、手探り状態。しかし「やると決めたら方法なんてどうにでもなるさね。誰かが難儀しないといけない。」と強い意志をはじめ、最初の5年はひたすら歴史の勉強をしたそう。

委員に入って早15年。当初は10名だった委員も現在5名となりました。長い月日を経て、来年2024年に完成予定です。完成後は、各字、関係者に寄贈されるとのこと。こうして誰かの手によって紡がれていく地域の歴史。機会がある方はぜひご自身の地域の『史誌』を調べてみたり、手に取ってみてください。また地域に愛着が湧くと想います。



↑ 校正中の高江洲誌  
 新巻の切り抜きや写真がたくさん  
 完成間近！



公民館には興志川市誌も。吉里さんは全て目を通されたそうです。↑ すごい！

## イベント紹介



勝連城・現代版組踊フェスティバル  
 感動の夜、子供たちの魂が舞い踊る勝連城、感動の舞台

満点の星空の下、  
 幻想的な夜の勝連城を舞台に  
 2夜にわたって練り上げられる  
 壮大な歌舞劇。



開催日：令和5年10月21日(土)  
 22日(日)  
 時間：18時開場 19時開演  
 場所：勝連城跡 四の曲輪  
 料金：3,000円～  
 お問い合わせ先：  
 あまわりパーク 098-978-2033

予約はこちら↑