



うちな〜むじん



『 沖縄野菜の本 』

西大/八重子 || 著 ビブロス K596 ニ



所蔵：中央館・
石川館・勝連館

『からだにうれしい

キュウリとゴーヤーとナーベラー』

日本放送出版協会 K626 カ



所蔵：石川館

沖縄で 野菜を楽しもう♪

沖縄には自然豊かな土壌で育った様々な野菜があり、そこには昔から受け継がれたオジーやオバーの知恵が溢れていると言われています。全国的に有名なゴーヤーから、ナーベラー(へちま)、フーチバー(よもぎ)、チデークニ(島にんじん)、ウンチェー(空芯菜)などなど、種類も豊富にあり、一つの野菜からも沖縄における食生活の文化が感じられます。沖縄野菜を美味しく楽しむひとつのきっかけになれば幸いです。



『沖縄ゴーヤーレシピ 100

ありそうでなかった!?

ゴーヤーを楽しむレシピ』

吉村/直浩 || 編集 K596 オ

100 シリーズ出版プロジェクト



所蔵：石川館

『体にいい沖縄野菜健康法』

緒方/修 || 著

実業之日本社 K498 オ



所蔵：
石川館・中央館

『おばあの畑で見つけたもの
土と海と人が育てた沖縄スローフード』
金城/笑子 || 著 女子栄養大学出版部
K596 キ



所蔵：中央館・
石川館・勝連館

