

VOICE #59

伝えたい声は、
生産者の想い

【ヴォイス】 / #59 / AUGUST 2014 / www.oisix.com

芳野幸雄さん【沖縄県】 島おくら



RECIPES【島おくら】



島おくらとエビの塩ヨーグルト和え

材料：[2人分]

島おくら…8本
ゆでエビ…8尾
ヨーグルト…200g
塩…小さじ1/2
マヨネーズ…小さじ1
塩・こしょう…適量

作り方：

- ① ヨーグルトに塩を混ぜ、ペーパーを敷いたザルにあげ4～6時間水切りする。
- ② 島おくらは塩ずりし水で洗い、ヘタを取り1cm幅の斜め切りにする。
- ③ ②、ゆでエビを①の水切りしたうちの大きじ3杯、マヨネーズでよく和え、塩・こしょうで味をととのえる。

水切りヨーグルトは好みのやわらかさに調節してください。生のおくらの食感を楽しめる一品です。

レシピ：田口竜基

VOICE / #59【島おくら】



島おくらチャンプルー

材料：[2人分]

島おくら…16本
豚ばら肉スライス…100g
もめん豆腐…1/2丁
たまご…1個
白だし…大さじ2
サラダ油…大さじ2
塩・こしょう…適量
花かつお…適量

下準備

- ◇島おくらは塩ずりし洗い、ヘタを取り斜め半分に切る。
- ◇豚ばら肉スライスは5cm幅に切る。
- ◇豆腐はレンジで温め、重しをのせ水切りする。

作り方：

- ① 温めたフライパンにサラダ油をしき、豚肉を火が通るまで炒め、島おくら、手で割りほぐした豆腐を加える。
- ② 白だしをまわしかけ、塩・こしょうで味をととのえ、割りほぐしたたまごを加えざっと炒める。
- ③ 皿に盛り、花かつおをのせる。

おくらは塩ずりすると表面のうぶ毛が取れ、口触りがよくなり、色鮮やかに料理が仕上がります。

レシピ：田口竜基

VOICE / #59【島おくら】



島おくらの冷や汁

材料：[2人分]

島おくら…8本
トマト…小2個
あじの干物…1枚
だし汁…400ml
味噌…130g
ごはん…茶碗2杯分
白すりごま…適宜
みょうが・大葉（千切り）…適宜
氷…適宜

下準備

- ◇島おくらは塩を少量まぶしよく振り（塩ずり）洗う。

作り方：

- ① 島おくらはゆで1cm幅の輪切り、トマトは1.5cm大のざく切り、鱈の干物は焼いて身をほぐしておく。
- ② アルミホイルに味噌を塗り広げトースターで焦げ目が軽く付くまで焼いてから、だし汁に溶き、よく冷やす。
- ③ 器に盛ったごはんは①をのせ、あれば白すりごま、みょうが、大葉、氷をのせ②をかける。

味噌だし汁は少し濃く作り、食べる際に氷で冷やしながら濃度を調節すると良いでしょう。

レシピ：田口竜基

VOICE / #59【島おくら】

NEXT ISSUE【次号予告】 Voice #60は2014年9月1日頃発行予定です。



泉田里いも【山形県】

山形県新庄市は江戸時代より栽培されている泉田里いもの名産地。肥沃な土地で育った里いもは、粘り・やわらかさ・風味が格別です。

内容や発行時期については、予告なく変更になる場合がございます。※写真はイメージです。

VOICE へのご意見・ご感想はこちら voice@oisix.co.jp

バックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>



発行／オイシックス株式会社

アートディレクション／福岡智美

写真／木村文吾

取材・文／かいはたみち

レシピ作成・スタイリング／田口竜基

<http://www.oisix.com>

SHIMA-OKURA【島おくら】 芳野幸雄さん【沖縄県】

芳野幸雄さん【沖縄県】
島おくら
どんなに大変な思いをしても、
おいしい・と言われたら頑張ってしまう。
農業が好きというよりは、
人との心のキャッチボールが好きなんです。



青い 海と亜熱帯の植物
が広がる、沖縄県
やんばる地方（沖縄本島北
部）。島おくらを栽培する芳
野幸雄さんを訪ねたのは、沖
縄に猛烈な台風八号が直撃し
た三日後のことだった。
暴風雨で家屋や店舗が倒壊
し、河川が氾濫して道路が冠
水。台風による大きな爪痕が
残る町を抜けて、芳野さんの
畑へ入ると、台風一過の青空
の下、島おくらは天に向かっ
て真っ直ぐ伸びるように立っ
ていた。しかし、本来あるは
ずの枝や葉はひとつもない。
芳野さんは少し疲れた表情
で、
「暴風で倒れたり葉がこすれ
て傷んだりするので、台風の
前に全て葉を切り落としたん
です。おかげで被害は最小限
に抑えられました」
と畑を見渡した。よく見てみ

ると、すでに新しい芽が出
て、可憐な黄色い花が咲いて
いた。しかし、収穫できるま
で回復するには、三週間はか
かるという。
何ヶ月もかけて育てたもの
が、一夜にして一瞬にして消
えてしまう。毎年、夏の間何
度も自然の猛威を受けたが
ら、それでも台風が去った翌
日には種を蒔く。この、へこ
たれない精神の原動力は何
なのだろうか？
「どんなに大変な思いをして
も、おいしい・と言われたら、
また図にのって頑張っていま
う。農業が好きというより
は、人との心のキャッチボー
ルが好きなんです」
と、芳野さんは今日初めての
笑顔を見せた。

畑は 沖縄きつての観光
地・沖縄美ら海水



▲おくらの花
島おくらの花は朝咲いて、昼には地面に落ちる。花が咲いていた場所に実ができる

族館から車で三〇分ほどの場
所にある。潮風が吹き抜ける
水はけのよい土壌で育てる島
おくらは、一般的な角おくら
と違って形が丸い。沖縄の灼
熱の太陽を浴びて、ビタミン
やミネラル、食物繊維が豊
富。沖縄では昔から夏バテ知
らずの健康野菜として食べら
れてきた。

沖縄は雑草が伸びるスピー
ドが速いため、除草剤を使わ
ない芳野さんは、毎日が「雑草
との戦い」だという。肥料は
地元の牧場から譲ってもら
有機堆肥を使用。島おくらは
「栄養生長」と「生殖生長」が
毎日繰り返されるので、様子
を見ながら肥料をコントロー
ルしている。

「人間でも子どもが必要な栄
養と、大人が必要な栄養って
違うでしょ？それと同じで、
野菜にとっても、大きくなる
ための栄養と、花を咲かせて
実をつけるための栄養は違
う。その見極めが難しい」

上から畑を見渡して、木に
咲いている花が三割程度見え
るのが理想的なのだそうです。
花が多すぎたり少なすぎたり
すると、何か過不足がないか、
確認作業を入念に行う。沖縄
で出会った農業の師匠に「作
物は足で育て、子どもは手で
育てなさい」と教えられた。
その言葉を胸に、今も朝六時
からの見回りを欠かさない。



東京にいた頃は、野菜の流
通業界で働いていた芳野さ
ん。三二歳の時、農業を志し
て沖縄へ移住した。
「来たばかりの頃は、台風で
作物が全滅すると、その後一
週間はショックで海を眺めて
ばかりいた。でも逃げていて
も、状況は変わらない。徐々
に台風後の切り替えが早くな
りました」

台風や雑草との付き合い合
方、人間関係など、沖縄ならで
はの技術を身につけた芳野さ
ん。新規就農者の仲間と「沖
縄畑人（はるさー農家）倶楽
部」を立ち上げ、個人の生産者
がチームを組んで、消費者と
距離が近い販路を開拓。ほか
にも、農家直営のカフェを営
んだり、商品開発を行ったり
するなど、「やんばるはおい
しい」という地域ブランドの
確立を目指している。

「農業はひとりではできな

い。協力しあうことで、人や
地域を元気にする力があると
思っています」

農作業 の後、芳野さ
んが経営する

カフェ「Cooktail」（クックハ
ル）でランチをご馳走になっ
た。島おくらが、ソテーや和
え物、カレーになって登場
し、レシビの多さに驚かされ
た。ソテーを食べると、食感
がやわらかく、粘り気は非常
に強い。噛みしめるごとに、
口の中でほんのりとした大地
の甘みが広がっていった。

沖縄にはヌチグスイ（命の
薬）という言葉があり、食べ
ものが命を作ると考えられて
いる。台風を乗り越え、沖縄の
灼熱の太陽を浴びて育ったネ
バナバの島おくらはまさにヌ
チグスイ。沖縄の自然の力が
ぎゅっしりと詰まっている。

