

# うるまのいいもの集めました まんまうるまセレクション



## もずく

うるま市勝連は全国一のモズクの生産地です。勝連のモズクは太くてしっかりとした歯ごたえがあり、低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富な自然食品です。味噌汁・天ぷら・サラダ等いろいろな料理に使えます。



News!!



「勝連のもずくてんぶら」が  
100年フードに認定!

世代を超えて地域で愛される食文化を継承しようと、文化庁が令和3年度からスタートした「100年フード」にうるま市の「勝連のもずくてんぶら」が認定されました!



## 黄金芋

旧与那城町の町長が県外で発見したイモを伊計島へ持ち込んで栽培がはじまりました。割ったときに黄色く鮮やかなことから「黄金イモ」と名付けられました。ねっとりとした食感の甘みが人気で、デザート等の素材としても活用されています。



黄金芋を使った  
美味しいお土産



黄金の焼き芋プリン  
(買えるお店／  
黄金茶屋、うるマルシェなど)



## ぬちまーす

宮城島の美しい海水100%を世界初の特許「常温瞬間空中結晶化塩法」により、海水をそのまま結晶化。減塩(塩分73%)・高ミネラル(21種類)の健康に良い美しいパウダー状の海塩です。



## 泡盛

うるま市には明治時代から続く、酒造所『株式会社松藤』、『神村酒造』があります。ともに県内外から人気を集めています。



## 津堅にんじん

津堅島の「津堅にんじん」は色鮮やかで甘くておいしく、βカロチンやミネラルなどの栄養価も高い優れものです。生で良し、調理して良し、デザートに良し。アイディアを活かし、いろいろな料理に挑戦してみて下さい。

