



# やまいも

ビッグサイズ!



煮付けや肉料理に最適! やまいも勝負も恒例です。



春から初夏ごろに植え付け冬に収穫されるやまいもは、ツルの長さが数十メートルにもなることがあり、その一株からは数百キロのいもを収穫することができます。煮たり、菓子(カルカン等)に加工したりすることが多い他、酵素の働きで消化を助けるため、肉料理にもよく利用されます。いもの大きさを競うやまいも勝負も恒例になっています。

**INFORMATION**  
 ▲うるま市農林水産部生産振興課  
 ◎うるま市みどり町1-1-1  
 ☎098-923-7616

# オクラ

涼しげな食感と栄養価の高さが魅力です!



独特の粘り気とプチプチとした食感で、涼しげな味わいが魅力のオクラ。特に夏バテ防止や食欲不振にはうってつけです。ペクチンやガラクトマンといった食物繊維が豊富で、便秘予防や整腸作用も期待できると言われているほど。栄養価の高さはもちろん、茹でて鰹節と醤油でシンプルにいただくのも美味しい食べ方の一つです。

**INFORMATION**  
 ▲うるま市農作物等産地連絡協議会  
 (うるま市農林水産部生産振興課)  
 ◎うるま市みどり町1-1-1  
 ☎098-923-7616

# 小ギク

色とりどりの種類に癒されて、心む時間を。



出荷量 全国1位



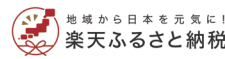
**INFORMATION**  
 ▲うるま市農作物等産地連絡協議会  
 (うるま市農林水産部生産振興課)  
 ◎うるま市みどり町1-1-1  
 ☎098-923-7616

小ギクの出荷量はなんと沖縄が全国1位。温暖な気候を生かして、他産地の出荷が減る正月用やお彼岸用の出荷も盛んです。平成18年に農林水産戦略品目の拠点産地として認定され、安定生産出荷の維持を目指しています。色とりどりの種類が豊富で、アレンジした小ギクを楽しむのもおすすめ。心む時間を届けます。

# うるま市ふるさと納税



ふるさと納税のアイコンがついてる商品は、こちらからチェック!!



ふるさとチョイス  
 あなたの意思をふるさとに

