

# 夢工房新聞

発行:2018年7月

## 雲南百葉(オカワカメ)を収穫中！

夢工房宮古では、雲南百葉の受託栽培を行っています。畑では、有機肥料、無農薬栽培しており、現在、収穫期を迎え、週に3回程度、収穫を行い委託者に納品しています。

この雲南百葉は、「百葉」とつくほど栄養価が非常に高い野菜です。オカワカメとも呼ばれており、ワカメに似たコリコリした食感がおいしく、粘り気もあります。

料理方法は、熱湯に25秒ほどさらしたのち、千切りなどにして、お浸し、白和え、お味噌汁に入れて食べるもよし、ツナと混ぜ合わせ、マヨネーズやポン酢などで味付けし、あっさりサラダ感覚でも美味しく頂くことも出来ます。



収穫の様子



汚れを洗い流す



## ガンシナー作成中！



夢工房石垣では、ガンシナーを作成しています。ガンシナーは、旧盆に西瓜等を仏壇にお供えする際の台座です。

もともとは、頭上にものを乗せて運ぶ時に、物と頭の間に敷いたものです。

ガンはカミ（髪）、シナーは品物を意味するそうです。



7月の予定

○:夢工房の休み

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	⑮	17	18	19	20	⑳
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				