

# 沖縄の元気料理



[沖縄の元気料理 下载链接1](#)

著者:西大 八重子

出版者:日東書院本社

出版时间:2008/6/17

装帧:21 x 14.8 x 1.2 cm

isbn:9784528016705

## 内容紹介

体の中から元気になる!長寿ごはんレシピ満載!

■沖縄料理は長寿食!

世界に誇る長寿県として知られる沖縄、その秘密は沖縄料理にあると言われています。

沖縄料理は油分、塩分が大変少なく、高血圧予防に良いのです。さらにゴーヤーを始め

とする豊富種類の沖縄野菜には、それぞれ栄養分がたっぷり含まれ、生活習慣病予防に

多いに貢献しているのです。

■昔ながらの沖縄料理を食べよう!

ゴーヤーチャンプルーではありません。イーチョバーのイラヤーチにドゥルワカシー

にンスナバースネー! 聞いたことはありますか? どれも沖縄に長く伝わってきた、

沖縄本来の味。おいしいだけでなく健康にも良い、沖縄料理のファンだけでなく、健康

やメタボが気になる方まで、幅広く活用いただけます。

【主な内容】

●沖縄・長寿村の元気なおばあたち

●沖縄野菜を作る農家レポート

●沖縄料理の健康の秘密

●沖縄野菜のミラクルパワー

●沖縄の健康食、豚肉、豆腐、塩、海藻 など

沖縄料理レシピ

・これ知ってる? 沖縄野菜紹介!

・沖縄料理にかかせない

・沖縄の食品と調味料

・炒めもの、炒め煮、揚げもの

・煮もの

・和えもの、漬けもの

・ご飯もの、汁もの

・お菓子、飲みもの

その他、沖縄の台所・公設市場レポート、沖縄のお茶パワー、自給自足、沖縄民家の庭

、全国わしたショップ紹介…などのコラムを掲載予定。

作者紹介:

目录:

[沖縄の元気料理\\_下载链接1](#)

标签

饮食

日本

吃

评论

-----  
[沖縄の元気料理\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[沖縄の元気料理\\_下载链接1](#)