

おきなわ  
HOT  
eye

NHK G 平日夕方 6:10

おはよう  
沖縄

NHK G  
平日あさ  
7:45

私  
たち  
が、  
伝  
え  
ま  
す。

NHK G  
平日午前  
11:40

沖縄  
ちゅら  
テレビ

沖繩金曜クルマ  
きんくる

NHK G 金曜夜 7:30  
月1回

NHK  
沖縄放送局  
2023  
MAY  
5  
nhk Okinawa yuntaku

あなたの声と受信料で公共放送

ゆんたく

No.409 2023年5月発行 1991年1月創刊  
NHK沖縄放送局  
那覇市おもろまち2-6-21 ☎(098)865-2222代  
ホームページ <http://www.nhk.or.jp/okinawa/>





FM  
午後6:00  
沖縄県域



【司会】幸田 悟



真栄城 美鈴



ゲスト：西仲美咲

# 11日 (木) フルートの調べにのせて ～島の心、未来へ～

今月のゲストは、ジャズフルート奏者の西仲美咲さん！今年3月には待望のサードアルバムをリリースし、東京で開催したCD発売記念ライブも大成功を収めました。西仲さんがフルートの調べにのせて伝えたい「島の心」にフォーカスし、お話を伺います。さらに、ミュージックジャーニーならではの貴重なスタジオライブも！

# 歌と踊り 沖縄の

19日 (金)



亀井 美音



島袋 奈美

G 午後7:30 沖縄県域

## 琉球古典音楽・女性歌三線奏者特集(後編)

琉球古典音楽界で近年活躍する気鋭の女性歌三線奏者を2回にわたって特集。後編では亀井美音・島袋奈美の演奏で、琉球王国時代から歌い継がれる名曲をお届けします。

13日 (土)

生中継

G 午後6:00 沖縄県域

# Bリーグ2022-23シーズン チャンピオンシップ



琉球ゴールデンキングス

VS.

対戦相手は  
5月7日の  
レギュラーシーズン  
最終戦後に  
決定!

初のBリーグ制覇を目指す琉球ゴールデンキングス。チャンピオンシップのクォーターファイナルの試合を中継！初優勝に向けて負けれない勝負の一戦！

# うちなーごまごぼ

HPでも過去の放送を公開中♪



E 沖縄県域 木曜 午前8:50 ほか

11日[木]



## 風の歳時記「立夏・小満」

沖縄在住の版画家・名嘉睦穂さんが彫った版画「節気慈風」には1年の沖縄の自然と風が描かれています。この版画を二十四節気ごとに紹介していくことで、沖縄の四季の自然とそれぞれの特徴を持つ風の名前を学んでいきましょう。2回目は5月。「立夏」と「小満」。沖縄らしさあふれる若夏の到来を睦穂さん自身が語ります。

25日[木]



## うちなー昔話「母親に化けた鬼」

昔々、人里離れた一軒家に母親と4人の子供たちが暮らしていました。子供たちは、大変なお母さんっ子でした。5月の節句が近いある日。母親は、子どもたちの朝食にしようとして芋を掘りに出かけます。ところが、雨の中芋を掘る母親の背後に鬼が現れ、母親に乗り移ってしまったのです…。

※画像はイメージです



# NHK+

<https://plus.nhk.jp/info>

「おきなわHOTeye」は5月15日からNHKプラスの見逃し配信でご覧いただけるようになります。



## May 5月の沖縄関連番組

- 11日(木) 18:00～ FM 沖縄ミュージックジャーニー「フルートの調べにのせて～島の心、未来へ～」
- 13日(土) 11:00～ FM 沖縄ミュージックジャーニー「フルートの調べにのせて～島の心、未来へ～」(再)
- 13日(土) 18:00～ G Bリーグ2022-23シーズン チャンピオンシップ
- 19日(金) 19:30～ G 沖縄の歌と踊り「琉球古典音楽・女性歌三線奏者特集(後編)」
- 20日(土) 11:15～ G 沖縄の歌と踊り「琉球古典音楽・女性歌三線奏者特集(後編)」(再)
- 26日(金) 19:30～ G きんくる～沖縄金曜クルーズ～
- 27日(土) 7:35～ G きんくる～沖縄金曜クルーズ～(再)

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

5月のおすすめ番組

ちゅらテレビ G  
平日 午前11:40

# すっきりキレイを目指す 顔ヨガ

ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉を刺激してしなやかな弾力を取り戻し、血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進します。  
監修：顔ヨガインストラクター 森 あゆみさん



## ぷくぷくのポーズ

**効果** ほほのたるみ・ほうれい線解消・口まわりの筋力アップ

- 1 口を閉じて口の中に空気をたっぷりためる
  - 2 空気をためたまま 右へ動かしてぷくぷく → 左へ動かしてぷくぷく
- 右左を1セットで3回

**注意するポイント** 空気がもれないように

**最後に...** ほうれい線が気になってきている方には是非行っていただきたいです。



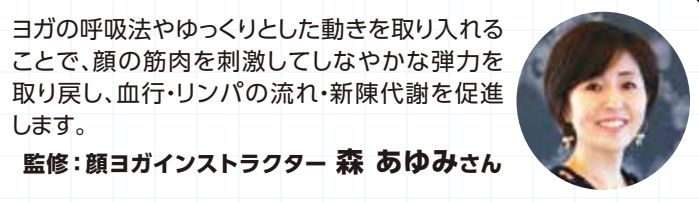
## ぱ〜あっ

**効果** 目がスッキリ、やわらかい表情になる

- 1 鼻から息を吸う
  - 2 息をはきながら目と口をパッと大きく開く 顔全部を外側に広げるように「パッ」と声を出してもOK!
- 3回くりかえします

**注意するポイント** 顔全体を伸ばす!ことを意識しながら行ってください。

**最後に...** 明るい気持ちと表情になりたいときは是非行ってみてください。



# コラボ まーさんキッチン × きじまりゅうた



## きじまりゅうた流 島らっきょう入り(ピリ辛)マーボー豆腐

- 材料(2人分)
- 豚バラ肉……150g
  - 島らっきょう……適量
  - 島豆腐……300g
  - 豆板醤 …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - オイスターソース……大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - ゆずこしょう …… 小さじ1/2
  - 水 …… 250ml
  - サラダ油 …… 小さじ2
  - 水溶きかたくり粉 …… 大さじ1

仲本 奈鶴季キャスター

- 1 豚バラ肉をサッとゆでる→色が変わればOK!→ザルにあげて粗熱をとる
- 2 島らっきょうをみじん切りにする 島らっきょうは今は旬なので「薬味野菜」として使っていきます
- 3 豚バラ肉を1cm幅に切る
- 4 フライパンに島らっきょう、サラダ油を入れてから火にかける **具材を入れてから火にかける=香りが立つ**
- 5 島らっきょうの香ばしいにおいがしてきたら、豚バラ肉を入れる
- 6 豆板醤を加えて炒める **豆板醤は豚の油でとかすイメージ**
- 7 しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ゆずこしょう、水を入れる
- 8 島豆腐をちぎって入れる→5分煮込む
- 9 火を止め温度を落ち着かせてから、水溶きかたくり粉を加えて混ぜる
- 10 しっかり混ぜたらもう一度火をつけてがっつり煮ていく **極上のとろみに 火をとめてから水溶きかたくり粉を入れる→再沸とう**
- 11 仕上げにコーレーグース(お好み)を加えてできあがり

**最後に** 「島らっきょうをこんな風にぜいたくに使えるのは沖縄のみなさんだけですからね 地元の食材をおいしく食べるのは地元の醍醐味ですよ」



## きじまりゅうた流 はがれない!肉詰めピーマン

- 材料(2人分)
- 豚ひき肉……250g
  - ピーマン …… 4~6個
  - 卵 …… 1個
  - 小麦粉 …… 適量
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - コショウ …… 少々
  - パン粉 …… 大さじ4
  - 牛乳 …… 大さじ2
  - ＝ソース＝
  - 酒 …… 大さじ3
  - ケチャップ …… 大さじ3
  - ウスターソース …… 大さじ1と1/2

佐久本 真彩キャスター

- 1 ピーマンの種とヘタを取る
- 2 塩(適量、分量外)を入れた鍋でピーマンを1分半中火でゆでる→ザルにあげて粗熱をとる **先にゆでるとはがれにくい!**
- 3 豚ひき肉、塩、コショウをボウルに入れて練る **こねるときはグー→お肉がまとまる**
- 4 つなぎに「パン粉、牛乳、卵」を加えて手で混ぜる
- 5 ビニール袋に下茹でしたピーマンと小麦粉を入れてシャカシャカふる **小麦粉をまぶす=つなぎの役割**
- 6 肉を詰める(なるべく奥に押し込んでいくイメージ)
- 7 肉がついた面を下にしてサラダ油(大さじ1/2、分量外)をひいたフライパンに並べていく **焼くときはコールドスタート!→均等な焼き色になる ※こげつき防止したフライパンで!**
- 8 フタをして強火→音がしたら弱めの中火で焼く(5~6分)→取り出す
- 9 お肉のうまみが残ったフライパンに酒、ケチャップ、ウスターソースを入れて温めソースをつくる
- 10 熱々のソースをかけてできあがり!

たくさんつばやくさ〜!

沖縄県のニュース

暮らしに役立つ情報

イベント情報

最新の番組情報

NHK沖縄放送局 マスコットキャラクター さあたらあちゃん

フォロー ゆたしくね!

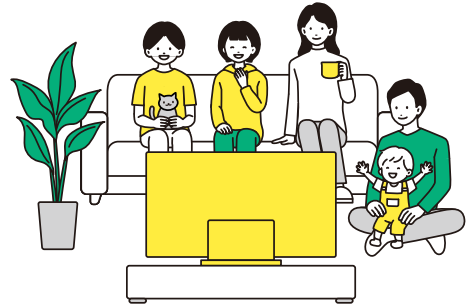
**NHK 沖縄放送局**  
公式Twitterアカウント  
**@okinawa\_nhk**

# NHK+



**NHK G** **NHK E** 総合・Eテレの番組を

スマホやタブレット・  
パソコン・テレビ<sup>※1</sup> (一部) で  
放送から1週間<sup>※2</sup> 何度でも



アプリで便利に!

※1 テレビでは見逃し番組配信のみ  
※2 地域の番組の一部は最長2週間配信

お楽しみいただけます!

メールアドレスとパスワードを入力するだけで **すぐに見逃し配信をご覧いただけます**

※放送受信契約のある世帯の方が追加のご負担なく利用できるサービスです



<https://plus.nhk.jp/info/>

利用登録はこちらから 2次元コードをカメラで読み取ってください

1

メールアドレスの入力  
(受信契約者ご本人と連絡の取れるメールアドレス)

2

IDとパスワードを設定  
(IDはメールアドレスでもOK)

3

放送受信契約情報を入力

✉ NHKからメールが届きます

仮登録

1か月間利用可能

本登録完了!



## NHKは、みなさまと受信料で支えられています

受信料制度へのご理解と、ご契約のお手続きをよろしくお願いたします

テレビ等受信設備を設置されるみなさま

### 新規契約



お引越しをされるみなさま

### 住所変更



単身赴任・学生のみみなさま<sup>※</sup>

### 家族割引



※別荘・別宅等も対象です

衛星放送を受信できるみなさま

### 衛星契約への変更



放送受信契約はスマートフォンでのお手続きが便利です

1

下記の2次元コードを  
カメラで読み取る

▶

2

ご契約内容や  
お支払方法を選択

▶

3

お客様情報を入力し  
お手続きを完了



新規契約

住所変更



「確認メール」を送信します  
内容をご確認ください



パソコンからのお手続き

NHK 受信料の窓口 まで

<https://www.nhk-cs.jp/jushinryo/>



お電話でのお手続き

フリーダイヤル **0120-151515**

IP電話等で上記の電話番号がご利用にならない場合

**050-3786-5003** (有料)

午前9時～午後6時 土・日・祝日も受付