

あなたの声と受信料で公共放送

NHK

沖縄放送局

2023
SEPTEMBER

9

nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく



9月22日(金)

沖縄カラフルジャーニー

カラフルジャーニー

G 午後7:30 沖縄県域



No.413 2023年9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/>



フォローしてね!
NHK沖縄放送局
公式Twitter
@okinawa_nhk



22日 (金)

G 午後7:30 沖縄県域
沖縄カラフルジャーニー

どこまでも青い海、白い砂浜、独自の色彩の琉球ガラス、おばあ手作りの衣あざやかに黄色い天ぷら!! タレントの丸山礼さんと沖縄の魅力をカラフル色彩からたどっていく。



15日 (金)

G 午後7:30 沖縄県域
真喜志康忠 映像選

重要無形文化財「組踊」の保持者で、戦前・戦後を通じて沖縄芝居のスターだった真喜志康忠。生誕100年の節目に、NHKに残る映像から「康忠芸」と呼ばれた至芸を紹介する。



7日 (木)

FM 午後6:00 沖縄県域
結成30周年! パーシャクラブ~ライブSP完全版~

今月は、8月に放送したテレビ特番から、パーシャクラブの未公開トークやラジオ限定のライブ音源を中心にお届けします! メンバー4人が結成30周年の軌跡を振り返る貴重なトーク、そして名曲「海の彼方」「五穀豊穡」のライブ音源をオンエア! さらに、ラジオの放送のためだけに披露された「満天の星」のライブ音源もお楽しみに!



1日 (金)

G 午後7:30 九州沖縄地方
種を守る 島豚と地球の物語(仮)

沖縄に類い稀な生産者がいる。高田勝。育てるのは、成長が遅く、産子数も少なく、極端に生産性がよくないという在来種の島豚だ。なぜなのか!? 新たな挑戦を追う。

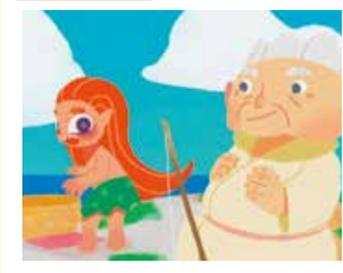


E 沖縄県域 木曜 午前8:50 ほか
14・21日[木] 風の歳時記「9月／白露・秋分」



沖縄の版画家・名嘉睦稔さんが彫った版画「節気慈風」を二十四節気に分けて、沖縄の自然と風の名前を学ばずシリーズ「風の歳時記」6回目は9月です。1年も半分が過ぎ、二十四節気は「白露」と「秋分」です。まだまだ暑い沖縄ですが、気がつくくと秋の気配も漂います。睦稔さんは、どんな秋を見つけてくれるのでしょうか。

28日[木] うちなー昔話「おじいさんとキジムナー」



座間味島に伝わる昔話です。昔々、野菜や芋など畑の恵み、魚や貝など海の恵みを受けた座間味島に、クブシメ釣りの大好きなおじいさんが暮らしていました。ある日、おばあさんが蒸かしてくれた芋を食べながら、おじいさんが釣りしていると、キジムナーがパーキ(竹製のざるやかごを示す沖縄の言葉)に入った芋を盗んでいくではありませんか。さて、おじいさんは、※クブシメ(コブシメ)・甲イカの種類



29日 (金)



G 午後7:57 沖縄県域
沖縄 サンゴ礁と森が育む島の宝

料理研究家コウケンテツが会う「百年残したい沖縄のゴハン」。厳しく豊かな大自然に抱かれた人々の命との向き合い方、そして祈り。食を通して見えてきた島の暮らしとは?

September 9月の沖縄関連番組

- 1日(金) 19:30~ G ザ・ライブ「種を守る 島豚と地球の物語(仮)」
- 7日(木) 8:15~ G あさイチ「愛でたいnippon」
- 7日(木) 18:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「結成30周年! パーシャクラブ~ライブSP完全版~」
- 9日(土) 11:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「結成30周年! パーシャクラブ~ライブSP完全版~」(再)
- 15日(金) 19:30~ G 沖縄の歌と踊り「真喜志康忠 映像選」
- 16日(土) 7:35~ G 沖縄の歌と踊り「真喜志康忠 映像選」(再)
- 22日(金) 19:30~ G きんくる「沖縄カラフルジャーニー」
- 29日(金) 17:05~ R1 沖縄熱中倶楽部
- 29日(金) 19:57~ G コウケンテツの日本100年ゴハン紀行「沖縄 サンゴ礁と森が育む島の宝」

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

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



あっかんべー

効果 顔色改善・二日酔い解消・胃腸の働き改善

- 1 目を開き視線を上に向ける。
 - 2 のどの奥から「ハー」と息を吐きながら舌を思い切り出す。
- 3回行う。

注意するポイント 顔をゆがませない。



最後に... 胃の調子がちょっとよくないという方は、お試しください。



三角の舌

効果 二重あご解消・唾液がたくさん出る

- 1 頭を後ろに倒し、のどの奥から舌を出す。
 - 2 舌先を「三角にとがらせて」天井に向けて突き出す。鼻から呼吸しながら10秒キープ。
- 3回行う。

注意するポイント 舌が下がらないようにする。



最後に... あごのまわりのお肉が気になる方は、お試しください。



ウンチェータシヤー



監修 琉球料理伝承人 金城 助(ひろ)さん



大野 紘乃 キャスター

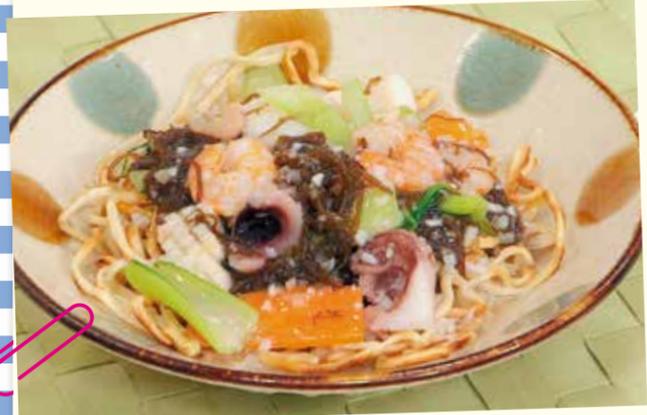
琉球料理ポイント
チャンプルー▶季節の野菜と島豆腐が入る
タシヤー ▶島豆腐が入らない炒め物

ウンチェー(空心菜)
4~9月が旬、ミネラルが豊富、特にビタミン類が多い

- 材料 2人分
- ・ウンチェー(空心菜) 150g
 - ・ゆでた豚三枚肉 40g
 - ・ニンニク 1かけきざんでおく
 - ・ラード 大さじ1~2
 - ・塩 少々
 - ・しょうゆ 大さじ1

- 1 ウンチェーは手でちぎって葉と茎の部分に分ける。葉の部分→大きめのざく切りにする。茎の部分→包丁で縦半分に割ってから、ちぎるように切る。
 - 2 フライパンを火にかけラードを入れる。ラードが溶けたら刻んだニンニクを入れ、香りが出てきたら下ゆでした三枚肉を加え炒める。
ラード→コクとうま味がアップ
豚肉をゆでる→余分な脂が落ちる
・火が通りやすくなる
 - 3 豚肉の色が変わってきたら茎の部分を入れよく炒める。次に葉を加え軽く炒める。
 - 4 葉がしんなりしてきたら鍋肌にしょうゆを回し入れる。最後に塩で味を調えてできあがり!
- 最後に
毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。季節の食材を使いながら、沖縄料理を伝えていきたいと思ひます。

モズクのおんかけかた焼きそば



- 材料 2人分
- ・沖縄そば 150g
 - ・シーフードミックス 150g
 - ・モズク 80g
 - ・チンゲン菜 80gざく切り
 - ・ニンジン 40g短冊切り
 - ・ショウガ 3gみじん切り
 - ・ニンニク 5gみじん切り
 - ・ごま油 大さじ4あげ焼き用に大きじ3、あん用に大きじ1
 - ・かたくり粉 小さじ1
 - ・酒 大さじ3
 - ・沖縄そばだし 大さじ1濃縮タイプ
 - ・水 200ml
 - ・コーレーグース お好み

- 1 熱したフライパンにごま油大さじ3をひき、沖縄そばを加えフライ返しで押さえながら焼く。
 - 2 ふちの方がこんがり焼けてきたらひっくり返す合図!裏面も同じように焼く。
 - 3 火を止めフライ返しで半分にカットし半分ずつお皿に盛る。→キッチンペーパーでフライパンの油をふき取る。
 - 4 同じフライパンにごま油大さじ1、ニンニク、ショウガを入れ火にかける。
 - 5 シーフードミックス、チンゲン菜の茎、ニンジンを加え炒める。
 - 6 チンゲン菜の葉を加え、さらに炒める。
 - 7 酒・水・沖縄そばのだしを加え沸騰したらモズクをほぐしながら加える。
 - 8 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、③のめんにかける。コーレーグースはお好みで。
- 最後に
モズクを使った、いつもとはちょっと違った沖縄そばのレシピをお試しください。



監修 魚専門の食堂経営 玉城 弘康さん



佐久本 真彩 キャスター

たくさんつばやくさ〜!

沖縄県のニュース

イベント情報

暮らしに役立つ情報

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 いたしくね!

NHK 沖縄放送局 公式X(Twitter)アカウント

@okinawa_nhk

利用登録はこちらから！

QRコード

NHK+

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

※画像はイメージです

おきなわ
HOT eye

平日夕方 **6:10**

「おきなわHOTeye」は、NHKプラスの「見逃し配信」でご覧いただけるようになりました



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・学生のみなさま*

家族割引

半額

※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

BS

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

- 下記の2次元コードをカメラで読み取る
- ご契約内容やお支払方法を選択
- 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

放送受信料に関する
お問い合わせ

ホームページ「NHK 受信料の窓口」
<https://www.nhk-cs.jp/jushinryo>

NHKふれあいセンター **ナビダイヤル 0570-077-077**

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

便利なコンテンツのご紹介

いつでも どこでも、NHKの番組を。 **NHK+**

総合・Eテレの番組を

+ 放送から1週間
+ パソコンやスマホで
+ いつでもどこでも、何度でも
ご覧いただけるサービスです。



利用登録はこちらから
<https://plus.nhk.jp/info/>
ご利用にはデータ通信量が発生します
テレビ等の受信機をお持ちで
放送受信契約を締結いただいた方には
利用登録いただけます

Let's get started.

無料ダウンロードはこちらから。

NHK
ニュース
防災

