

あなたの声と受信料で公共放送

NHK

沖縄放送局

2023  
OCTOBER

10

nhk Okinawa yuntaku

# ゆんたく

1968 1936



司会

今田耕司



司会

寺門亜衣子

アナウンサー

あなたの

0

FAMILY HISTORY

1

FAMILY HISTORY

## FAMILY HISTORY

ファミリーヒストリー

沖縄編

沖縄県在住の皆さんの先祖について調査する特別編

初めて解き明かされる先祖の謎や家族の感動のエピソード…

ドラマよりもドラマチックな人生の実話を掘り起こします！

特別ゲスト

国仲涼子



10月20日

金

G

午後7時30分 沖縄県域

No.414 2023年10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X (旧Twitter)  
@okinawa\_nhk





あなたの FAMILY HISTORY 1 FAMILY HISTORY 20

# FAMILY HISTORY

ファミリーヒストリー

## 沖縄編

沖縄の皆さんから「先祖に関する謎やエピソード」を寄せてもらい、時代の荒波と先人達の生きる姿を描く「視聴者版ファミリーヒストリー」。スタジオ部分は公開収録とし、興奮を共有する。

20日 (金) G 午後7:30 沖縄県域

# 天才てれびくん

18日 (水) 25日 (水) E 午後5:35 全国放送

## てれび戦士が沖縄へ!

番組で活躍する“てれび戦士”が沖縄を訪れ、沖縄市の子どもたちとともに伝統芸能・エイサーに挑戦! さらに沖縄特有の食文化に触れる様子などを2週にわたってお届けする。

10月のおすすめ番組

# 歌と踊りの沖縄

27日 (金) G 午後7:30 沖縄県域



# うちなーごまそぼ

E 沖縄県域 木曜 午前8:50 ほか

HPでも過去の放送を公開♪

# Okinawa Music Journey

[司会] 幸田 悟 真栄城 美鈴

12・19日[木] 風の歳時記「10月／寒露・霜降」

沖縄の版画家・名嘉睦さんが彫った版画「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ぶ「風の歳時記」も後半。7回目は10月。二十四節気は「寒露」と「霜降」です。本土では秋も深まり、風も冷たくなる頃ですが、沖縄の自然と風はどうでしょう。睦さん自身が語ります。

5日 (木) FM 午後6:00 沖縄県域

# Rude-α × パーシャクラブ

## ～ライブスペシャル完全版～

今月は、8月に放送したテレビ特番から、Rude-αの未公開トークと2組の世代をこえたコラボをお届けします! Rude-αのルーツ、そして一風変わった沖縄での生活が明らかに! 沖縄市から名護市まで歩いた驚きの理由とは!? さらに、Rude-αとパーシャクラブのトーク、そして一夜限りのスペシャルコラボ・「固み節」のライブ音源をお送りします!

26日[木] うちなー昔話「火伏せのおまじないナーマヤードー」

昔々、天の火の神様から命を受けて、火の玉が降りてきました。一軒の立派な屋敷の前で、火の玉は女性の姿に変わり「ああ、この家に火をつけ焼き払えとは。この家は、なぜ火の神様を怒らせたのかしら」とため息をつきます。屋敷は、隅々まで掃除が行き届き、整理整頓されています。困り果てた火の玉に話しかけたのは、村の知恵者のおばあさん。話を聞いたおばあさんは、火の神様を怒らせた理由と、解決策を思いつくのです。

G 午後7:30 沖縄県域

# オキナワ芝居 南米に行く

9月、沖縄芝居「五月九月」の公演が、沖縄からの移民が多く暮らす南米3か国で行われた。公演を通じて「オキナワ」というアイデンティティを見つめ直す人々の姿を伝える。



# 小さな旅

13日 (金) G 午後7:30 沖縄県域

## 島づくりの思いつないで

### ～沖縄県 南大東島～

沖縄本島から東に360キロ、絶海の孤島・南大東島。サトウキビ栽培が盛んで、秋は豊年祭でにぎわう。島の文化に誇りを持ち、より魅力的な島にしたいと願う人々を訪ねる。



# October 10月の沖縄関連番組

- 1日(日) 10:00～ R1 第73回沖縄県高等学校野球秋季大会-準決勝
- 5日(木) 18:00～ FM 沖縄ミュージックジャーニー「Rude-α×パーシャクラブ～ライブスペシャル完全版～」
- 7日(土) 8:55～ R1 第73回沖縄県高等学校野球秋季大会-補欠校順位戦
- 7日(土) 11:00～ FM 沖縄ミュージックジャーニー「Rude-α×パーシャクラブ～ライブスペシャル完全版～」(再)
- 7日(土) 12:45～ R1 第73回沖縄県高等学校野球秋季大会-決勝
- 13日(金) 19:30～ G 小さな旅「島づくりの思いつないで～沖縄県 南大東島～」 ※先行放送
- 14日(土) 7:35～ G きんくる「丸山礼が体感!“ひと味ちがう”沖縄」(再)
- 18日(水) 17:35～ E 天才てれびくん「てれび戦士が沖縄へ!」
- 20日(金) 19:30～ G あなたのファミリーヒストリー沖縄編
- 22日(日) 8:00～ G 小さな旅「島づくりの思いつないで～沖縄県 南大東島～」
- 25日(水) 17:35～ E 天才てれびくん「てれび戦士が沖縄へ!」
- 27日(金) 17:05～ R1 沖縄熱中倶楽部
- 27日(金) 19:30～ G 沖縄の歌と踊り「オキナワ芝居 南米に行く」

※放送日時・内容は変更する可能性があります。



NHK **のどと じまん**

出場者 & 観覧者 **大募集**

2023年 **12月17日(日)**

開演 11:50 (開場11:00) 終演予定 13:15

会場 **マティダ市民劇場**  
(沖縄県宮古島市平良字下里108-12)

出演 予選を通過した20組程度のみなさん

ゲスト 前川清 (司会 廣瀬智美 アナウンサー)

ゲスト 知念里奈

**出場申込**

申し込みは、「WEB」または「郵便通常はがき(片道)」で受け付けます。

**予選会 12月16日(土)** 開会 12:00  
結果発表(当日) 17:30頃予定

**WEB**

締切 **11月2日(木)午後11時59分**

NHKサイトの専用申し込みフォームからお申し込みください。  
[PC・スマホ] <https://www.nhk.or.jp/okinawa/>



**郵便通常  
はがき  
(片道)**

締切 **11月2日(木)必着**

必要事項をご記入の上、下記のあて先にお送りください。  
※郵便往復はがきではなく、通常はがき(片道)でお申し込みください。往復はがきでお申し込みいただいても、返信用はがきでの返信はいたしません。NHK私製はがきで選考結果をご返信します。

(1) 郵便番号 (2) 住所 (3) 名前(ふりがな) (4) 年齢 (5) 性別 (6) 日中連絡がつきやすい電話番号(携帯電話推奨) (7) 職業 ※中学生・高校生・大学生は学年、部活動なども記入 (8) 歌う曲目とその歌手名 (9) 選曲理由(詳しく)

【あて先】〒900-8535(住所不要) NHK沖縄放送局「NHKのど自慢」出場係

※応募者の中から200組程度を上限に選出のうえ、前日の予選会にご出場いただきます。  
当選の方には予選会のご案内を、落選の方には落選通知をはがきで**11月30日(木)頃**発送します。

**観覧申込**

申し込みは、「WEB」で受け付けます。(郵便往復はがきでの受け付けはありません。)

**WEB**

締切 **11月17日(金)午後11時59分**

NHKサイトの専用申し込みフォームからお申し込みください。  
[PC・スマホ] <https://www.nhk.or.jp/okinawa/>



※応募多数の場合は抽選のうえ、当選された方には希望人数(2人まで)でご入場いただける入場整理券を**11月30日(木)頃**に郵送します。  
落選された方には**11月30日(木)午後3時以降**に落選通知メールをお送りします。なお、座席は入場整理券で事前に指定させていただきます。  
※予選会は公開で行う予定ですが、混雑の状況により入場を制限する場合があります。事前の申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。

放送予定 **G R1 FM** 国際放送 12月17日(日) 午後0時15分~1時(生放送)  
※NHKプラスでインターネットでの同時配信/見逃し番組配信(放送後1週間)があります。

お問い合わせ 【出場】NHK沖縄放送局 電話 098-865-2222 (午前9時30分~午後6時)  
ホームページ <https://www.nhk.or.jp/okinawa/>  
【観覧】宮古島市役所生涯学習振興課 電話 0980-72-3764 (午前8時30分~午後5時15分)  
ホームページ <https://www.city.miyakojima.lg.jp/>

※詳しくはNHK沖縄放送局のホームページをご確認ください。



**ナスと鶏むね肉の香味だれ**



監修 野菜ソムリエ 徳元 佳代子さん

佐久本 真彩 キャスター

材料[2人分]

- ナス 2本 (ナスニン⇒高い抗酸化力 コリンエステル⇒血圧の改善)
- 鶏むね肉 220g
- ピーマン(赤・黄・緑) 各適量
- ニンニク 小さじ1 (すりおろし)
- 料理酒 大さじ2
- かたくり粉 大さじ2
- ごま油 大さじ1と1/2

<香味だれ>

- しょうゆ・酢・砂糖 各大さじ2と1/2
- ごま油 小さじ1
- ニンニク・ショウガ 各5g (2つともすりおろし)
- シークワーサー果汁 小さじ1

<トッピング>

- 長ネギ 7cmほど (みじん切り)
- 大葉(ぎざむ) 適量
- シークワーサー 適量 (半分切る)

- 鶏むね肉はそぎ切りにしてボウルに入れ、ニンニク・料理酒でもみ、片栗粉をまぶす。⇒風味付け・くさみを消す
- ナスはたて半分に切ってから、5mm間隔で斜めに切れ目を入れ、乱切りにする。⇒早く火が通る・味が染み込む  
**ナスは水にさらさない!⇒ナスニンが流れ出てしまう切った後すぐに調理しない場合は、油をまわしかけコーティングしておくとうま味にいい。**
- フライパンを火にかけ、ごま油を入れ、フライパンの半分で鶏むね肉を皮目から焼き、残りの半分でナスを皮の方から焼く(強火で3分)。
- 香味だれの材料を混ぜ合わせておく。
- 鶏むね肉とナスを裏返し、一口大に切ったカラーピーマンを加える。  
**カラーピーマンで彩り豊かに⇒食欲がUPする!**
- 鶏肉に火が通ったら、具材が熱いうちに香味だれにつけ10分おく。
- 器に盛り、長ネギ・大葉をトッピングする。

**最後に**

ナスは皮をむかず、水にさらさずお使いください。皮に含まれるナスの栄養を取り入れましょう。鶏むね肉に多く含まれる疲労回復効果が期待できる物質は、吸収率を高める効果があるビタミンCが多いピーマンなどの野菜と一緒に召し上がるのがオススメです。

**黒糖ミルクプリン ~マカデミアナッツ添え~**



監修 沖縄県洋菓子協会 副会長 田島 由幸さん

大野 結乃 キャスター

【材料】(プリンカップ4~5個分)

- 牛乳 300g
- 黒糖 80g
- 生クリーム 100g
- ゼラチン 5g (ふやかしておく)

黒糖ミツ

- 水 80ml
- 黒糖 80g
- 鍋に水と黒糖を入れ、沸騰したら弱火にし5分ほど煮詰める。しっかりと冷ましておく。

黒糖ホイップ

- 生クリーム 100g
- 黒糖 10g
- しっかりと泡立てる。
- マカデミアナッツ 適量

- 牛乳・黒糖を鍋に入れ80度ぐらいまで温める。  
**牛乳が分離するため温度は上げ過ぎない**
- 火を止めてゼラチンを加え溶かす。
- プリン液をザルでこす。  
**なめらかな食感に◎**
- 氷水を張ったボウルでプリン液の粗熱をとる。
- 粗熱がとれたら、生クリームを加え、カップに流し込む。
- 冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
- プリンの上に黒糖ホイップをのせ、黒糖ソースとマカデミアナッツをトッピングする。

**最後に**

黒糖は身近にある材料ですので、ぜひご家庭で作ってみてください。



利用登録はこちらから  
NHK+  
<https://plus.nhk.jp/info/>

おきなわ  
**HOT eye**  
平日夕方 **6:10**

※画像はイメージです

**「おきなわHOTeye」は、NHKプラスの「見逃し配信」でもご覧いただけます**



## 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・学生のみなさま等

### 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

