

あなたの声と受信料で公共放送

NHK

沖縄放送局

2023
DECEMBER

12

nhk Okinawa yuntaku

ゆんたく

3夜連続
南の島
三昧ざんまい

NHK沖縄放送局では NHK鹿児島放送局と共同で島の魅力や暮らしを深掘りした関連番組を一挙放送します

12/13 水 14 木 15 金

NHK
G
よる **7時台**

新日本風土記
SHIN NIPPON FUDOKI

小雪と
発酵
おばあちゃん

ブラタモリ
BURATAMORI

潜れ!
さかなクラブ

No.416 2023年12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





8日 (金)

G 午後7:30 沖縄県域
世界に羽ばたけ!沖縄の子どもたち

今、沖縄出身の若者たちが国内外のエンタメ界で大活躍! スターを夢見て頑張る子どもたちがさらに輝くためのヒントを、ダンスエンターテイナーの仲宗根梨乃さんと探る。



仲宗根梨乃



@SSignカクタ

うちなーごまそぼ 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

14・21日[木] 風の歳時記「12月／大雪・冬至」
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ぶ「風の歳時記」9回目は師走。二十四節気は「大雪」と「冬至」です。雪が降らない沖縄でも、思わず身震いするような冷たい風が吹き始めます。睦稔さんの語りで、年末の歳時記をどうぞ。

28日[木] アニメ昔話「モーイの結婚」(再)

沖縄のとんち話でおなじみのモーイの昔話。今回は、モーイに縁談の話が持ち上がります。当時の縁談は、親同士がまとめて、当人同士は結婚までお互いの顔を知らないのが当たり前だそう。そんな古いしきたりに納得がいけないモーイは、なぜか鶏を連れて相手の屋敷に忍び込みます。。



ゲスト:TOSH



7日 (木) FM 午後6:00 沖縄県域
沖縄アーティストの海外挑戦と可能性

今月のゲストは県出身のシンガー・ソングライター、TOSH。2020年春に活動を始め、感度の高いリスナーの注目を集めている。そんな彼が今年に入り、モンゴル・韓国・台湾などの海外の大型フェスに立て続けに出演を果たした。海外進出のキッカケは?そして、彼が目指す音楽活動のスタイルとは?

12月のおすすめ番組

NHK のどとじまん

沖縄から生放送!前川清・知念里奈 ~マティダ市民劇場から中継~



ゲスト 前川 清



ゲスト 知念 里奈



17日 (日) G 午後0:15 全国放送

歌と踊り 沖縄 2024年 1月1日 (月) G 午後6:05 沖縄県域

永遠の普久原メロディー

作曲家・普久原恒勇さんが亡くなって1年余。「芭蕉布」など沖縄のこころを独特のメロディーで表現した作品は今なお歌い継がれる。アーカイブスから選りすぐりの楽曲を紹介する。



22日 (金) G 午後7:30 九州沖縄地方
防衛力強化 離島はいま

防衛力強化に向けた「国家安全保障戦略」など3つの文書の閣議決定から一年。九州沖縄の現場で何が起きているのか。変貌の実態から防衛の今を“我が事”として考えていく。

December 12月の沖縄関連番組

- 7日(木) 18:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「沖縄アーティストの海外挑戦と可能性」
- 8日(金) 19:30~ G きんくる「世界に羽ばたけ!沖縄の子どもたち」
- 8日(金) 20:15~ G 街角イヤホン「#2沖縄 ~いま、何を聴いていますか?~」(再)
- 9日(土) 7:35~ G 街角イヤホン「#2沖縄 ~いま、何を聴いていますか?~」(再)
- 9日(土) 11:00~ FM 沖縄ミュージックジャーニー「沖縄アーティストの海外挑戦と可能性」(再)
- 13日(水) 19:57~ G 新日本風土記「石垣島」(再)
- 14日(木) 19:30~ G プラタモリ「#66 奄美大島」(再)
- 14日(木) 20:15~ G 小雪と発酵おばあちゃん「奄美大島 ナリ味噌(みそ)」(再)
- 15日(金) 19:30~ G 小雪と発酵おばあちゃん「沖縄みき(宮古島)」(再)
- 15日(金) 19:59~ G 潜れ!さかなクン「ギョギョギョ宮古島スペシャル」(再)
- 17日(日) 12:15~ G のど自慢「沖縄から生放送!前川清・知念里奈 ~マティダ市民劇場から中継~」
- 22日(金) 17:05~ R1 沖縄熱中倶楽部
- 22日(金) 19:30~ G ザ・ライブ「防衛力強化 離島はいま」
- 2024年1月1日(月) 18:05~ G 沖縄の歌と踊り「永遠の普久原メロディー」

※放送日時・内容は変更する可能性があります。

3夜連続 南の島 三昧さんまい

13
水

『石垣島』(再)
G 午後7:57~
[沖縄県域]

サンゴ礁の海に囲まれた石垣島。伝統を守ってきた漁師。台湾から移住した人々が築いたフルーツの楽園。豊かな文化に彩られた島の暮らし。



14
木



『#66 奄美大島』(再)

G 午後7:30~[沖縄・鹿児島県域]

プラタモリ、鹿児島県の奄美大島へ！奄美の自慢は黒が特徴の織物・大島紬(つむぎ)に、ミネラルたっぷりの黒糖。奄美の宝の知られざる歴史をタモリさんが解き明かします。

14
木



『奄美大島 ナリ味噌(みそ)』(再)

G 午後8:15~[沖縄・鹿児島県域]

南国の植物、ソテツ。食べ物ってイメージはあまりないと思うんですが、絶品の「食べるみそ」ができるんです。丹念に毒を抜いて作る、それはそれは手間のかかる発酵食です。

15
金



『沖縄みき(宮古島)』(再)

G 午後7:30~[沖縄・鹿児島県域]

発酵食をこよなく愛する俳優の小雪が、沖縄の宮古島でおばあちゃんに弟子入り。南の島に伝わる神秘の発酵飲料“みき”作りにチャレンジ。島民に愛される伝統の味を初体験！

15
金



『ギョギョギョ宮古島スペシャル』(再)

G 午後7:59~[沖縄・鹿児島県域]

「潜れ！さかなGun」今回の舞台は、沖縄の宮古島。人工魚礁やサメとの闘い、伝統の潜り漁まで。海と共に生き、魚と知恵比べを続けてきた海人たちの世界を味わい尽くす！



琉球料理 **芋クジアンダギー**



材料(2人分)
 ・サツマイモ 150g
 ・芋くず 50g
 ・水 40ml
 ・上白糖 大さじ2
 ・揚げ油 適量



- 芋を洗って皮をむき、輪切りにして水にさらす。
 - 竹串がスーッと通るぐらいになるまで7~10分蒸す(電子レンジでもOK)。
 - 好みの食感になるまでマッシャー(フォークでもOK)でつぶす。
 - 大き目のボウルに水、上白糖を入れよく混ぜる。
 - 芋くずを加え木べらで混ぜる。
 - つぶした芋を2、3回に分けて加えよく混ぜる。
状態を見て水を調整(耳たぶの固さ)⇒水が多いとパサつくので注意
 - 食べやすい大きさに丸めて、3本指で押して形を作る。
薄い部分と厚い部分を作る⇒二種類の食感
 - 160℃(低温)の油でゆっくり揚げる。やさしいきつね色になったらできあがり。
- 最後に 簡単に手に入るサツマイモでご家庭でも琉球料理をお試しください

黄金芋のアヒージョ



材料(2人分)
 ・黄金芋 100g
 ・ブロッコリー 1/4株
 ・プチトマト 5個
 ・ベーコン 50g
 ・おろしニンニク 小さじ1
 ・タカノツメ 1本

調味料など
 ・塩 小さじ1/2
 ・コショウ 少々
 ・オリーブオイル 適量
 ・バゲットスライス 6枚

- 黄金芋の皮をピーラーでストライプ状にむき、1センチの輪切りにして、水にさらす(10~15分ほど)。
水にさらす→切り口の表面に出るポリフェノールが空気に触れて変色するのを防ぐため
 - 水気を切って耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱し、しっかり水気をふきとる。
水気をふき取る→油はねを防ぐため
 - スキレット(小さめのフライパンでもOK)に黄金芋、ブロッコリー、ベーコン、おろしニンニク、タカノツメ、塩、コショウ、プチトマトを入れる。
スキレット
・熱伝導率がよくムラなく火が通る
・保温性も高いのでアツアツを楽しむ料理に
 - オリーブオイルを具材が7割程度かぶるまで入れる。
⇒最初に入れると油があふれてしまう可能性があるため
 - 調味料と油が全体にまわるようにたまに混ぜながら、強火で1分半、中火で1分ほど加熱してできあがり。
- 黄金芋
β-カロテン、ビタミンC・カリウム・マグネシウムなどが豊富
- 最後に
おもてなしにはもちろん、キャンプなどでもアツアツが楽しめるのでおすすめです。



フォロー
ゆたしくね!

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*

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

