

# ゆんたく



No.421  
May  
2024

# 5



沖縄ロマン紀行

宮沢和史

又吉直樹

## 琉歌巡り旅

2024

5/10 (金) **G** 午後7時57分 [沖縄県域]

いつでも どこでも、NHKの番組を。



利用登録はこちらから▶



[発行] NHK沖縄放送局  
那覇市おもろまち2-6-21  
TEL 098-865-2222(代)  
<https://www.nhk.or.jp/okinawa/>



フォローゆたくね! /  
NHK沖縄放送局  
公式「X」

@okinawa\_nhk





2日 木

FM 午後6:00 [沖縄県域]



ゲスト:松原 忠之

### 宮古民謡を未来へ! 若き宮古民謡の後継者・松原忠之

今月のゲストは民謡歌手・松原忠之さん。宮古民謡界の至宝、国吉源次氏から教えを受け、宮古民謡を次の世代につなぐために歌い続けています。スタジオライブとトークで、宮古民謡の魅力をたっぷりお伝えします!

## 歌と沖縄の魂



10日 金

G 午後7:30 [沖縄県域]

### 名人たちの歌情け ~前編~

国立劇場おきなわ開場20周年を記念する公演「名人たちの歌情け」の第一部の模様をお届けします。民謡界の重鎮5人が長い芸歴の中で培った味わい深い歌声をお楽しみに。



## うちなーでまそぼ



2・9日 木

睦穂さんと沖縄の季節を学ぼう 5月「立夏・小満」(再)

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く企画。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。



16・23日 木

アニメ昔話 アバサーのトゲトゲ

ハリセンボン、沖縄の言葉でアバサー。きれいな沖縄の海を泳ぐアバサーは、その昔、ハリを持たない魚だったとか。ではどうして、今のようなハリをたくさん持つ姿になったのでしょうか。そこには、いたずら好きな子どもアバサーと、いつもいたずらにハラハラしているお母さんアバサーの愛情深い約束があったのです。



30日 木

アニメ昔話 母親に化けた鬼(再)

昔々、人里離れた一軒家に、母親と4人の子どもたちが仲良く暮らしていました。子どもたちは、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。雨の中、芋を掘る母親の背後に鬼が現れ、なんと母親に乗り移ってしまったのです。そして……。

### 放送スケジュール

E	木曜	午前 8:50
	月曜	午前 11:55
	水曜	午後 7:55
G	土曜	午後 0:40
	日曜	午前 10:55

HPでも過去の放送を公開中!



10日 金

G 午後7:57 [沖縄県域]

### 琉歌巡り旅 2024

宮沢和史と又吉直樹が沖縄各地に伝わる歌の魅力に迫る旅、第3弾!今回は石垣島・与那国島を訪れ、歌を通して離島ならではの歴史や文化、美しい風景に触れます。

17日 金

G 午後7時台 [沖縄県域]

### ちゅらさん ファンミーティング



国仲 涼子 ガレッジセールゴリ 菅 康弘

沖縄が舞台となり人気を博したアンコール放送中の朝ドラ「ちゅらさん」。主演の国仲涼子さんと兄役のゴリさんをゲストに招き、楽しいエピソードで観客とともに盛り上がります。



24日 金

G 午後7:57 [沖縄県域]

### 15の春SP 別れと出会い ~離島の子どもたち~

高校がない離島で、中学卒業と同時に島を離れる「15の春」。新年度、本島での生活は驚きの連続!改めて気づく島のよさも。島それぞれの別れと出会いのリアルを伝えます。

25日 土

G 午後6:05 [九州沖縄地方]



### 六サテ! ~九州沖縄サテライブ~ 沖縄ミュージックジャーニー コラボSP

沖縄市・ミュージックタウン音市場で行われた公開収録より、HY・ORANGE RANGEのライブパフォーマンスをお届け! ヒット曲満載の超豪華ライブをお見逃しなく!



## ニガナのコンディマン



材料 2人分

- ニガナ …………… 5枚(みじん切り)
- スナップエンドウ …… 5本(縦半分に裂く)
- ブロッコリー …………… (子房に分ける)
- 芽キャベツ …………… 4個(1/2に切る)
- 粒マスタード …………… 5g
- バルサミコ酢 …… 5ml
- サラダ油 …………… 15ml
- しょうゆ …………… 1ml
- 塩コショウ …… 適量



監修 フランス料理店経営 新屋 健一さん

- ニガナをみじん切りにし、5分水にさらしたのち水気を切る。  
**POINT** 水にさらす→苦みをやわらげる
- 熱したフライパンにサラダ油をひいて、芽キャベツに焼き目を付ける。ブロッコリー・スナップエンドウ・水を加え、塩コショウする。  
**POINT** 水を入れるときにはねるので注意!
- フタをして3分加熱する。
- ボウルに粒マスタード・バルサミコ酢を入れ、サラダ油を端から少しずつ加えながらホイッパーで混ぜる。  
**POINT** 油を少しずつ加える→味にムラがなくなる
- ①のニガナを加え混ぜ合わせ、しょうゆを入れる。塩コショウで味を調える。
- ③のフライパンは水気がなくなるまで加熱し、温かいうちにソースの入ったボウルに入れ、混ぜたら出来上がり。

最後に ニガナのソースは白身魚のカルパッチョや、冷やして薄くスライスしたトマトかけても!



砂川 桜浩 キャスター



# すきま時間で健康UP! おうちヨガ



## トラのポーズで体幹アップ

効果 ・体幹強化  
・バランス感覚アップ



監修: ヨガインストラクター  
亘保 真理子さん

1. 四つんばいになる。(肩の下に手首、お尻の下にひざがくるようにセット)

Point おなかに力を入れ、上半身を一直線に



2. 片足を上げて後ろへ伸ばす。5~6回呼吸をしながらキープ



3. (余裕があれば)足と反対の手を伸ばす。5~6回呼吸をしながらキープ

Point 片足を上げるだけで体がゆがんでしまいがち。四つんばいの姿勢と同じ位置をキープするように反対側も同様に。



最後に

1日1回でも十分です。無理をしないで自分の状態に合わせて調整してください。



## 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

新規契約

住所変更



3 お客様情報を入力しお手続きを完了



「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れない場合  
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れない場合 050-3786-5003 (有料) 午前9時~午後6時 土・日・祝日も受付