

「沖縄食材図鑑 平成 22 年度版」 2010 年 7 月 1 日発売 誤表記のお詫びと訂正

2010 年 7 月 1 日に発行いたしました、『沖縄食材図鑑 平成 22 年度版』におきまして、記載に誤りがありました。正しくは以下の通りです。

○P31 カンゾウの漢字表記 2ヶ所 「(誤) 甘草」→「(正) 萱草」

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をお掛けしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

(誤)

【種名】
カンゾウ

【科名】 ユリ科
【属名】 ワスレグサ属
【主な産地】 八重瀬町、南城市
【原産地】 中国
【沖縄方言名】 クワンソウ



市場やスーパーでは、葉と茎を販売していますが、根が切られていることが多いので、切り口の色が新鮮なものを選びます。濡れた新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存します。

旬
1年中

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | マグネシウム |
|--------|------|------|------|-------|--------|--------|
| 41kcal | 0.9g | 0.2g | 9.0g | 274mg | 29.5mg | 7.9mg |

| リン | カロテン | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 葉酸 | 食物繊維 |
|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|
| 31.9mg | 282 μg | 0.05mg | 0.03mg | 13mg | 53 μg | 3.5g |

2005 年 財団法人日本食品分析センター 分析試験結果

調理例 カンゾウのおひたし：カンゾウを塩少々を入れた湯で茹でて冷水に取り、だしと醤油、みりんの割醤油で食べる。

別名 眠り草といわれる
甘草は華麗な花も美味

【収穫量】 不明。

カンゾウは、**甘草**とも呼ばれていますが漢方薬の甘草(マメ科)のものとは、全く違います。中国原産で台湾や沖縄、九州南部まで広がって分布しています。

古くから、庭の植栽や家庭菜園に植えて、食用や薬用に使われてきた常緑多年草です。中国では、特に乾燥させて粥やスープに必ずといっていいほど入っており、医食同源の料理食材として必需品になっています。沖縄の気候にも適しており、茎から葉の部分を食べられます。茎や葉は、和え物や炒め物に、花は酢の物や吸い物、天ぷらにして食べます。また、橙色のきれいな花を咲かせるので、観賞用としても売られています。

近年、カンゾウの睡眠改善の効果や、食欲増進、疲労回復などいいとされ、沖縄の特産品として健康茶などに加工されています。



(正)

【種名】
カンゾウ

【科名】 ユリ科
【属名】 ワスレグサ属
【主な産地】 八重瀬町、南城市
【原産地】 中国
【沖縄方言名】 クワンソウ



市場やスーパーでは、葉と茎を販売していますが、根が切られていることが多いので、切り口の色が新鮮なものを選びます。濡れた新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存します。

旬
1年中

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | マグネシウム |
|--------|------|------|------|-------|--------|--------|
| 41kcal | 0.9g | 0.2g | 9.0g | 274mg | 29.5mg | 7.9mg |

| リン | カロテン | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 葉酸 | 食物繊維 |
|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|
| 31.9mg | 282 μg | 0.05mg | 0.03mg | 13mg | 53 μg | 3.5g |

2005 年 財団法人日本食品分析センター 分析試験結果

調理例 カンゾウのおひたし：カンゾウを塩少々を入れた湯で茹でて冷水に取り、だしと醤油、みりんの割醤油で食べる。

別名 眠り草といわれる
萱草は華麗な花も美味

【収穫量】 不明。

萱草は、カンゾウと呼ばれていますが漢方薬の甘草(マメ科)のものとは、全く違います。中国原産で台湾や沖縄、九州南部まで広がって分布しています。

古くから、庭の植栽や家庭菜園に植えて、食用や薬用に使われてきた常緑多年草です。中国では、特に乾燥させて粥やスープに必ずといっていいほど入っており、医食同源の料理食材として必需品になっています。沖縄の気候にも適しており、茎から葉の部分を食べられます。茎や葉は、和え物や炒め物に、花は酢の物や吸い物、天ぷらにして食べます。また、橙色のきれいな花を咲かせるので、観賞用としても売られています。

近年、カンゾウの睡眠改善の効果や、食欲増進、疲労回復などいいとされ、沖縄の特産品として健康茶などに加工されています。