

天候不良等により出荷量や時期が  
お知らせと異なる場合があります。  
注文される前に必ず納品業者にご確認ください。

創刊号

8

2022

令和  
4年度

# 学校給食用「県産食材」

栄養教諭の皆様、こんにちは！ 株式会社マイファームは、今年度も沖縄県農林水産部より「学校給食における県産食材利用促進事業」を受託しました。本事業では、調理法研修や農業体験等を通じ、県産農林水産物のすばらしさを児童生徒の皆様へ伝え、学校給食にもっと取り入れやすくするためのさまざまな取り組みを予定しております。

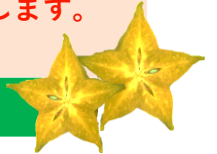
県産食材の利用率向上や食育の一助となるよう、質の高い取り組みを目指しますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



「県産食材」は毎月上旬に、翌月～2カ月先に旬を迎える県産食材についてご紹介いたします。

★ 毎月の献立立案にお役立てください ★

今回ピックアップするのは「シークワサー」と「スターフルーツ」！



## 県産食材情報① シークワサー

- ・ 8～10月は「青切り」のシーズン
- ・ 種なし「シードレスター」も出荷スタート
- ・ 県内流通拡大でお得に活用できるチャンス！



シークワサーの語源をご存じですか？ 沖縄の方言で「シー」は「酢」、「クワサー」は「食わせるもの」。「酢を食わせるもの」、転じて「食べたら酸っぱいもの」という意味です。和名では「ヒラミレモン（平実檸檬）」といいます。

8月から10月にかけて出荷されるシークワサーは「青切り」と呼ばれます。まだ実が青いうちに収穫されるシークワサーのことで、その名のとおり、なんとも酸っぱさ全開！でも、その酸っぱさに暑い夏を元気に乗り切る豊富な栄養素がぎっしり詰まっているんです。

免疫機能を正常に保つβ-カロテンやビタミンC、子どもの成長には欠かせないカルシウム、夏バテ予防に大活躍のカリウム、クエン酸が豊富です。

青切りには、特にフラボノイドの一種「ノビレチン」「タンゲレチン」がたっぷり。これらは皮の部分に多く含まれ、血糖・血圧抑制や抗酸化、抗炎症、抗がん作用などの効果が知られています。

沖縄は全国一の生産量を誇り、県内では本島北部のやんばる地域（大宜味村、名護市、本部町など）で盛んに栽培されています。



種なしシークワサーシードレスターの断面

シークワサーには、種がない「シードレスター」という品種があります。もともと名護市内の園地で自然交配の結果、偶然できたもので、「仲本シードレス」の名称で2009年に品種登録、「シードレスター」として2013年に商標登録されました。

種がないので使いやすく、ドレッシングやジュースなど加工する際にとっても便利です。青切りの時点では、通常の種類ありシークワサーよりも少し小ぶりですが、クエン酸など栄養素の含有量に大きな違いはありません。

種ありシークワサーに比べて、苦みや酸っぱさがやわらぎ、食材の味を生かした甘酸っぱい香りを楽しめます。

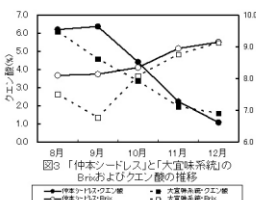
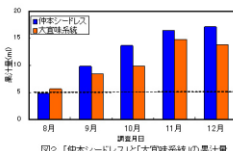


図4 青切り果実の断面と青切り果実外観  
断面上：「仲本シードレス」  
断面下：「大宜味系統」

種なしはこれまで県外出荷が主流でしたが、産地の沖縄でもそのおいしさや使い勝手のよさを知ってもらおうと、今年は県内出荷拡大が予定されています。

▲出典：九州沖縄農業試験研究の成果情報（2009年）

シードレスターの生産量は全体の1割未満と希少で、通常の種類あり品種と比べると、例年は単価も100円ほど割高。しかし、今なら県内流通量の拡大により、手ごろな価格で購入できます。この機会に、種なしの青切りシークワサーを学校給食に取り入れてみてはいかがでしょうか。

青切りシークワサーの活用例はおきレシで！

シークワサー大学芋



セサミシークワサージャム  
(沖縄北部学校栄養士会)

- ・アンチエイジングに期待の星
- ・梨のような甘さ、県産ブランド「美ら星」
- ・スティックカットがおすすめ



スターフルーツ（和名：ゴレンシ）は、東南アジアなどの熱帯～亜熱帯地域で広く栽培されています。沖縄県内の主な産地は南風原町をはじめ本島南部の島尻郡や、名護市、南城市など。9月頃から収穫が始まり、1月～3月に最盛期を迎えます。

プロアントシアニジンというポリフェノールが豊富で、アンチエイジングも期待できるスターフルーツ。半透明の果肉はジューシーで甘酸っぱく、サクサクとした食感が楽しめます。冷やして食べると、なおGOOD！断面は星形で、飾ると一気に食卓が華やぎます。スイーツやパーティーメニューで活用したいですね。

スターフルーツには「カーリー」「HEW-1」「B-10」などの品種があります。県産ブランド「美ら星」は、このうち「カーリー」について商標登録したものです。

カーリーは、2003年に沖縄県によってアメリカから導入されました。県産熱帯果実のブランド化に向け、さまざまな品種と比較研究した結果、沖縄での栽培に最適で収穫量も高く、形や食味などもよいことから、県産ブランドとして選抜されたのです。

「美ら星」は、酸味や雑味が少なく、梨のようにみずみずしく上品な甘さが特徴。糖度は約10%、酸度は0.6%以下で、皮ごと食べられます。実の色が黄色からオレンジ色に変わると、食べ頃のサイン。完熟スターフルーツの真のおいしさが味わえます。

スターフルーツの中央部分は、食べられますが渋味があるため、スティック状にする際に取り除いてしまいましょう。硬い星形の角の部分や、タネやワタも切り取ります。星形にカットする場合も、中央部分を避けて外側を食べるとよいでしょう。

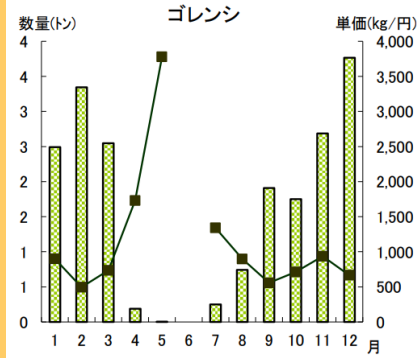
生のまま冷やし、スティック切りで食べるのがおすすめですが、ドライフルーツやジャムなどにしてもおいしく頂けます。

▼スターフルーツ活用例（掲載元：くわっちーおきなわ）



（単位：kg）

▼①ゴレンシ（スターフルーツ）品目別取扱数量及び単価の推移



| 産地   | 販売数量   |
|------|--------|
| 島尻郡  | 18,734 |
| 名護市  | 426    |
| 南城市  | 393    |
| 糸満市  | 56     |
| 中頭郡  | 40     |
| 豊見城市 | 18     |
| 宮古島市 | 4      |
| 国頭郡  | 3      |
| 合計   | 19,674 |

②ゴレンシ産地別取扱数量

①②出典：令和3年度「市場年報」（沖縄県中央卸売市場）より

▼詳しくはくわっちーおきなわで、クイナ博士が教えてくれるよ！

★スティックにカット！



簡単にカットできるよ



（掲載元：くわっちーおきなわ >新食材情報>美ら星）



令和4年度学校給食等における県産食材利用促進事業委託事業者

株式会社 マイファーム

沖縄オフィス（佐久本・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

mail sakumoto@myfarm.co.jp

tel 075-746-6213

fax 075-746-6214

