

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。

令和  
4年度

# 学校給食用「県産食材」

10  
2022

「県産食材」は翌月～2カ月先に収穫期・旬を迎える県産食材についてご紹介します。  
★ 毎月の献立立案にお役立てください★

今号は「カボチャ」と「クルマエビ」をピックアップ！

## 県産食材情報① カボチャ

- ・ 主流は「えびす」、ズッキーニや島カボチャも
- ・ ビタミンACEで栄養満点、エース級！
- ・ 規格外を活用したペースト加工品がおすすめ



撮影：カボチャ農家・大城恭彦さん（南風原町）

「冬至に食べると病気になる」といわれるカボチャ。南北アメリカ大陸原産で、日本には17世紀頃に伝わったとされています。国内では現在、「西洋カボチャ」「日本カボチャ」「ペポカボチャ」の3タイプが主に栽培されています。

沖縄では在来の島カボチャに加え、古くから日本カボチャの一種である「黒皮カボチャ」が栽培されてきました。本土復帰後、より栽培しやすい西洋カボチャの「えびす」に切り替えて普及が進み、現在は南風原町や宮古島市、名護市、竹富町、北大東村などが主産地となっています。

カボチャは昆虫が来ないと受粉ができない「虫媒花」で、沖縄では蜂が大活躍。蜂が少ない冬には、人工授粉で手間をかけて育てられます。12月には収穫が始まり、初夏に旬を迎えます。

このほか、ペポカボチャの仲間である夏野菜のイメージが強いズッキーニは10月～6月に、在来の島カボチャは5月～11月に収穫・出荷されます。

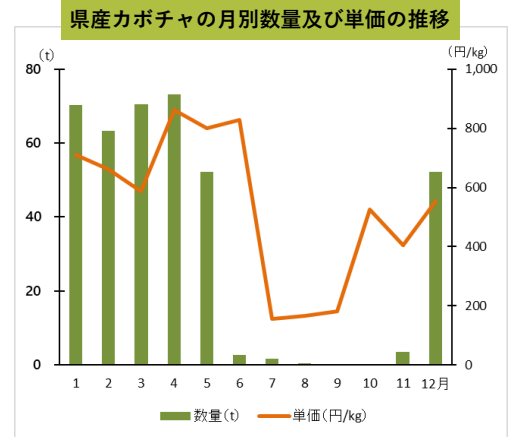
方言で「ナンクワー」と呼ばれる島カボチャは、1株にたくさんの実をつけることから生命力の強さが知られ、長期間保存できることから貯蔵野菜としても重宝されています。

緑黄色野菜の中でも栄養価は高く、ヒトの体内でビタミンAに変わるカロテンは100g当たり4000ugとピーマンの約10倍！抗酸化作用があり、寒くなる時期の風邪予防にも◎。ビタミンC、Eも多く含むことから、A、C、Eの三拍子そろった「ビタミンACE（エース）」の相乗効果で、抗酸化作用や血行促進が期待できます。

県内の産地では、規格外のカボチャを活用したペーストやジャム、スープ、せんべいなどの加工品づくりに取り組んでいます。下処理いらずのペーストは、スープやプリン、ケーキなどの料理に大活躍！農家さんが大切に育てたカボチャを無駄なく生かす、サスティナブルな活動も応援したいですね。

成分表 (100g中)	
カリウム	450mg
マグネシウム	25mg
リン	43mg
カロテン	4000μg
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	43mg
ビタミンE	4.9mg
食物繊維	3.5mg

科学技術庁資源調査会編  
五訂日本食品標準成分表より



### 南風原産カボチャを使った加工品



おすすめレシピ  
料理の画像をクリックして  
「おきレシ」へ!!

- ・ 出荷量は全国一！海洋深層水でブランド化
- ・ 味よく見た目も美しい「出世エビ」は冬が旬
- ・ 強い体をつくるアミノ酸たっぷり



海に囲まれた沖縄では、豊かな海洋資源を有効活用したクルマエビの養殖が盛んです。クルマエビの養殖は昭和46年頃から、本土より10年ほど遅れて始まりましたが、今やその出荷量は全国一！令和3年の出荷量は約400トンと、全国シェアの約3割を占めています。

主な産地は久米島町、宜野座村、南城市など。このほか、宮古・八重山地域を含む県内17の施設が沖縄県車海老漁業協同組合に加盟し、クルマエビの養殖を営んでいます。

従来、クルマエビの種苗（成エビになる前の稚エビ）の多くは天然クルマエビから採卵したものを県外から購入していました。しかし、天然クルマエビの減少による種苗価格高騰や伝染病被害等の影響で、県産クルマエビの生産は一時困難を極めます。

その後、養殖クルマエビから種苗を育てる研究が進み、沖縄の海洋深層水を利用した県産種苗の生産に成功。平成14年度より国、県の補助事業で「海洋深層水種苗供給センター」がスタートしました。

平成19年には「養成クルマエビの産卵促進方法並びに産卵促進装置」で特許権を取得。海洋深層水による安定した供給と品質が、県産ブランドとしての価値を高めています。



しま模様を描き、見た目にも美しいクルマエビは、成長するにつれて名が変わる「出世エビ」。10cm以下は「サイマキ」、約15cmで「マキ」、15cm以上になると「クルマエビ」と呼ばれます。その名は、体を丸めたときに模様が車輪のように見えることに由来するそう。

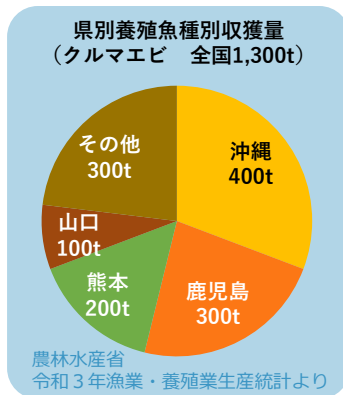
養殖クルマエビの旬は冬で、おがくずに包まれて生きたまま出荷される「活（いき）クルマエビ」は10月下旬から2月初旬にかけて出回ります。収穫直後のエビを急速冷凍させた「活締め（いきじめ）冷凍」や「加熱用」なら、季節を問わず年中手に入ります。

煮ても焼いてもゆでもおいしく、ぷりぷりの食感と上品な甘みが最大の魅力。なかでも生食は、体の成長促



養殖クルマエビの水揚げの様子

写真提供：沖縄県車海老漁業協同組合



海洋深層水種苗供給センター（久米島町）

写真提供：沖縄県車海老漁業協同組合

進や食欲不振の改善、筋肉増強、疲労回復、脂肪燃焼、肝機能の改善などに効果的とされ体内では合成できない必須アミノ酸を豊富に含みます。成長期の子供から働き盛りの大人まで、みんなにうれしい食材ですね。

加熱したエビが赤くなるのは、「アスタキサンチン」のしわざ。アスタキサンチンは「海のカロテノイド」と呼ばれる天然色素で、その抗酸化力はビタミンEの約1,000倍ともいわれています。

沖縄県車海老漁業協同組合では、旬の時期に合わせて「車えびまつり」を開催するなど、県産クルマエビの普及にも取り組んでいます。養殖場によっては見学も受け入れているので、国内随一を誇るクルマエビの養殖漁場を実際に見て学んでみてはいかがでしょうか。

**おすすめレシピ by おきレシ**



＜えび・かに類＞（えび類） くらまエビ 養殖 生			
食品可食部 100g当たり(mg)		アミノ酸組成によるたんぱく質 1g当たり(mg)	
イソロイシン	770	イソロイシン	43
ロイシン	1,400	ロイシン	79
リシン	1,600	リシン	89
含硫アミノ酸合計	750	含硫アミノ酸合計	42
芳香族アミノ酸合計	1,400	芳香族アミノ酸合計	79
トレオニン	720	トレオニン	40
トリプトファン	190	トリプトファン	11
バリン	810	バリン	45
ヒスチジン	400	ヒスチジン	22
アミノ酸価			100

日本食品標準成分表2015年版(七訂)アミノ酸成分表編より



令和4年度 学校給食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](mailto:sakumoto@myfarm.co.jp)

tel 075-746-6213

fax 075-746-6214

