

いんげん

令和6年
9月号

受け継ぐ知恵や経験×新たな知識でパワーアップ

身近な緑黄色野菜「サヤインゲン」。沖縄は、国内でもトップ5に入る生産地で、冬場の需要を支えています。県内各地で生産されていますが、南城市知念で、祖父から三代続くサヤインゲン農家の普天間豊さんにお話しを伺いました。

ト マトのように品種名での流通を目指して

県がサヤインゲンの拠点産地（いちおし産地）に認定している南城市知念と大里。

その知念で、県内外の農家さんと勉強会を重ねながら、年間3トンほどを出荷している普天間さん。育てているのは、関西向けにアルハマ、関東や県内向けのグリーンワンダー系、関東向けのサクサク王子®ネオの三種類です。それぞれに食感や味の違いがあり、好まれる地域も違うそうです。以前行われたイベントでは、品種を食べ比べできるメニューをシェフに考えたもなかったこともあるそうです。



野菜は鮮度が一番！鮮度の高いインゲンを地元

普天間さんは、保水や通気を向上させる「おがくず」や、栄養が豊富な「米ぬか」を使った土づくりを行っています。土づくりがいい野菜をつくするために重要だと教えてくれました。十月初旬に種をまき、十日ほどで畑に植えつけ、十二月ごろから収穫が始まります。翌年四月まで、県産のサヤインゲンが県内で多く出るので、主役になるメニューでたくさん食べていただき、「沖縄の野菜は、おいしい」と、子どもたちに思ってもらって欲しいと話してくれました。

低

カロリーで
栄養がいっぱい！

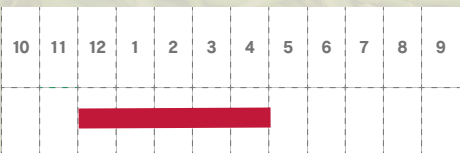
特徴

水分の保有量は約90パーセントと低カロリー。腸の働きを整える植物繊維もたっぷり含んでいます。

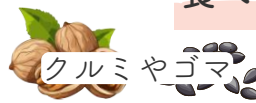
栄養

多くの栄養素を含んでいます。なかでも体内で生成できない必須アミノ酸を含んでおり、スーパー緑黄色野菜と呼ばれるほどです。

いんげんの
収穫カレンダー



食べ合わせのよい食材



クルミやゴマ

ビタミンEが豊富なクルミやゴマと一緒に摂ることで、抗酸化作用の効果アップが期待できます。



トマト

美肌効果が期待できる抗酸化作用のあるトマトのリコピンと、サヤインゲンのβカロテンがダブルで作用。



豚肉

サヤインゲンのβカロテンとアスパラギン酸、豚肉のタンパク質やビタミンB1が疲労の回復を助けます。

多く含まれる栄養素

- ◇活性酸素から体を守り、肌や粘膜を整える
 - ・β-カロテン・ビタミンC
 - …免疫力の維持に役立ち、抗酸化作用に期待
- ◇骨や血液、筋肉を健全に保つ
 - ・体内では合成されない9種類の必須アミノ酸を含んでいる
- ◇疲労回復やスタミナ増強に期待
 - ・アスパラギン酸
 - …エネルギーを生成、乳酸の分解を促進

参考文献：NHK出版からだのための食材大全 新・野菜の便利帳、地域食材大百科
※食材の栄養素による効果は、個人差があり、結果を保証するものではありません。

令和6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（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa_jisanjisho@myfarm.co.jp

TEL 075-746-6213（受付時間 9:00~17:00 ※土日祝を除く）

FAX 075-746-6214

