

令和
3年度

ホテル・中食事業者・飲食店様用 「県産食材」

11
2021

今回の県産食材は「サヤインゲン」と「カラシナ」についてピックアップ！
また、琉球料理の魅力を学ぶWEBシンポジウムについてご案内します。

県産食材情報①

サヤインゲン

- ・冬場の主産地は沖縄県
- ・旬は11月～5月で品種も豊富
- ・農家さんおすすめの食べ方をご紹介します



冬場に出回るサヤインゲンで一番多いのは沖縄県産ということをご存じですか？ JAグループのウェブサイトに掲載されている品目別「[出荷ランキング](#)」によると、12月～4月のサヤインゲン出荷量第1位は、なんと5カ月連続で沖縄県！5月からは千葉県や茨城県に、夏には福島県や青森産に主産地が切り替わっていきます。

県内の旬は11月から5月で、主な産地は南城市（大里、知念）や八重瀬町、うるま市など。丸ざやでこぼこが少なく、歯ごたえのよい「キセラ」、細長くて柔らかい味わいの「グリーンワンダー」、平ざやで幅も長さも通常の2倍大きい「ジャンボ」など、品種も豊富です。

沖縄のサヤインゲン農家さんに、サヤインゲンのおいしい食べ方をお聞きしました。いちおしは、サヤインゲンをグラタン皿にそのまま乗せて、牛乳、チーズを入れ、上からパン粉をまぶしてオーブンで焼くだけの「インゲングラタン」。サヤインゲンを細かく刻んでドライカレーにたっぷり入れて食べるのもおすすめです。

ビタミンB群やカロテン、食物繊維が豊富で、疲労回復、免疫力アップが期待できるほか、腸内環境も整えてくれるサヤインゲン。旬の県産サヤインゲンを、ぜひご活用ください！



農家さんおすすめ「サヤインゲングラタン」

県産食材情報②

カラシナ

- ・（赤）カラシナ＝シマナー
- ・ミネラル豊富な伝統的農産物
- ・名護市二見区で受け継がれる「赤カラシナ」

写真掲載元：
[島ヤサイガイドブック](#)



カラシナは、チンゲンサイやハクサイと同じアブラナ科の葉野菜です。沖縄ではシマナーと呼ばれ、古くから親しまれてきました。

県内各地で年中栽培されていますが、旬はやっぱり冬春期。12～4月が最もおいしく食べられます。強い抗酸化作用を持つβカロテンや、カリウム、ビタミンC、カルシウムのほか、止血作用のあるビタミンKなど、体にうれしい栄養素がとにかく豊富です。

和名のとおり、独特の辛味が特徴です。塩漬け（チキナー）にしたり、湯通しをしたりすると辛さがやわらぎます。