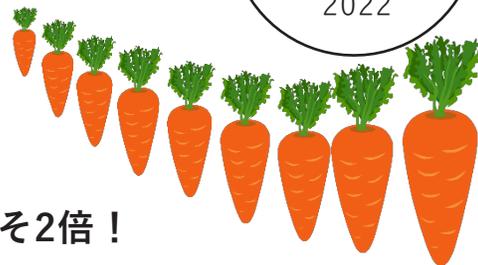


今回の県産食材は「ニンジン」と「ソデイカ」についてピックアップ！
また、Youtubeで公開中のWEBシンポジウムについてお知らせします。



県産食材情報①

ニンジン

- ・旬は2月～4月
- ・2月3日は「にんじんの日」
- ・カロテン豊富、糖度は県外産のおよそ2倍！



写真掲載元：JAおきなわの特産品>野菜>ニンジン

美らキャロットの生産現場や収穫体験のようす



写真掲載元：JAおきなわ広報誌「あじまあ」

ニンジンには「西洋系」と「東洋系」があるのをご存じでしょうか。沖縄で冬場に出回る黄色くて細長い島ニンジン（チデークニ）は「東洋系」で、全国的に栽培されているオレンジ色で逆三角形のニンジン「西洋系」です。

沖縄で栽培される西洋系のニンジンは、甘みの強い「TE30」という品種で、2月～4月に旬を迎えます。主な産地は、糸満市、読谷村、うるま市。津堅ニンジンで有名なうるま市の津堅島は「キャロットアイランド」とも呼ばれていますね。

生産量沖縄一、糸満市の取り組み

ニンジンの生産量県内一を誇る糸満市では、市産のニンジン「美らキャロット」と名付けてブランド化し、商標登録しています。その道のりには、人々の並みならぬ努力がありました。

糸満市では、1995年度に国の「野菜指定産地」認定を受けた喜屋武地域をはじめ、市内の生産者やJA、行政等関係機関が一体となり、ニンジンの品種統一や栽培技術の向上、消費者ニーズを捉えた販売促進活動などを推進してきました。多量・高品質の生産体制を構築し、おいしいニンジンをより多く届けたいという思いで、市独自のブランド「美らキャロット」を生み出したのです。

ちなみに、2月3日を「にんじんの日」、3月2日を「裏にんじんの日」と制定したのも糸満市。毎年この約1カ月の間に、美らキャロットのさまざまなPRイベントが各地で開催されています。旬の時期には、ぜひ産地のファーマーズマーケットなどをのぞいてみてくださいね。

皮のまま、炒めて食べよう

ニンジンオレンジ色は、カロテンの色だと言われています。カロテンは体内でビタミンAに変化し、目の疲れや風邪予防、美肌などに効果があるとされています。ニンジン皮の部分に特に多く含まれているので、よく洗って皮のまま調理するとよいでしょう。

また、カロテンは油に溶けやすいので、にんじんシリシリのように、炒めて食べるのが◎。パイヤイリチーに混ぜたり、きんぴらにしたりするのもおすすめです。

主な栄養成分表
(100g当たり)

ナトリウム	24mg
カリウム	280mg
カルシウム	28mg
カロテン	9,100μg
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
食物繊維	2.27g

(5訂日本食品標準成分表より)

