

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。

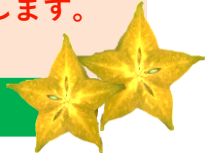
県産食材の利用率向上や食育の一助となるよう、質の高い取り組みを目指しますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



「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。

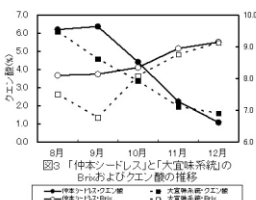
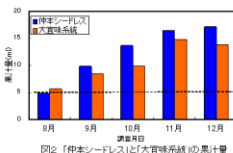


図4 青切り果実の断面と青切り果実外観
断面上：「仲本シードレス」
断面下：「大宜味系統」

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。

シークワサー大学芋



青切りシークワサーの活用例はおきレシで！



セサミシークワサージャム
(沖縄北部学校栄養士会)