

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カ月前に収穫期・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。

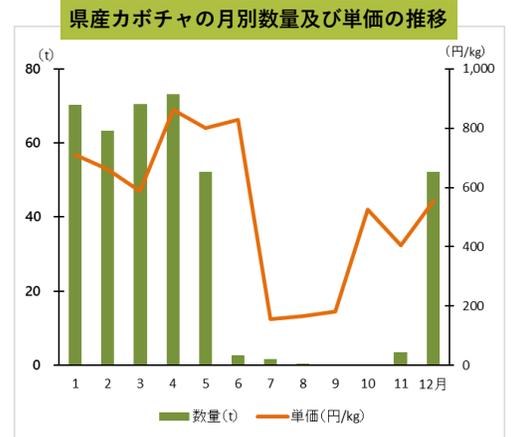
方言で「ナンクワー」と呼ばれる島カボチャは、1株にたくさんの実をつけることから生命力の強さが知られ、長期間保存できることから貯蔵野菜としても重宝されています。

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4000μg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!!