

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」

3

2023

「県産食材」は翌月～2カ月先に収穫期・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「ハンダマ」と「マンゴー」をピックアップ!

県産食材情報①

ハンダマ (水前寺菜)

- 古くから民間療法薬に利用される命薬（ヌチグスイ）
- ポリフェノールを含む鮮やかな紫色の葉とぬめりが特徴
- 葉野菜の中でも抗酸化物質を多く含むヘルシー野菜

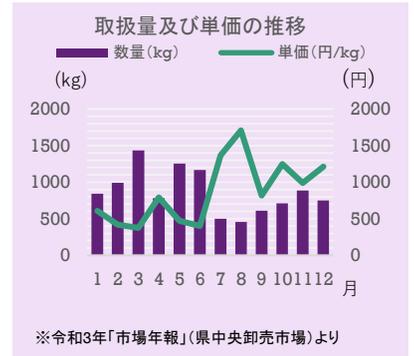


ハンダマの和名は、水前寺菜ですが、石川県では金沢の加賀野菜のひとつ金時草（きんじそう）と呼ばれ江戸時代から栽培されています。ほかにも、式部草（シキブソウ）やハルタマとも呼ばれるキク科の多年草。沖縄本島では、ハンダマ、宮古ではパルダマ、石垣ではパングマと呼ばれています。

日本へは、1759（宝暦9）年に中国から京都に渡来したそうです。古くから栽培されていた熊本県の地名から水前寺菜の名が、金沢では、葉の裏が金時芋のように赤いことから金時草と呼ばれるようになったそうです。

沖縄でも戦前から親しまれてきた伝統野菜ひとつです。乾燥させた葉や茎を煎じて服用したり、食事に取り入れることで、低血圧やめまい、貧血、頭痛や不眠に効果がある、「血の葉不老長寿の葉」といわれ、民間療法薬として活用されていたそうです。大正から昭和の初めごろの沖縄各地の食生活を綴った「聞き書沖縄の食事」では糸満の秋の食卓に「すいぜんじなの味噌汁」として紹介されています。そこには、精がついておいしいので「はんだまーの汁は、夫にだけ食べさせる」と書かれているほど、栄養価の高い野菜として重宝されていたようです。

県内全域で栽培されていますが、本島南部や八重瀬町で多く栽培されています。令和3年度の沖縄中央卸売市場での取扱量はおよそ10トン収穫期も長く、一年を通して取り扱われています。



きれいなムラサキ色を生かして、サラダや付け合わせとして使われることも多いハンダマですが、ほんのり、汁がムラサキ色になる吸い物や、加賀料理では、「じぶ煮」（鴨や鶏肉と野菜を煮込んだもの）に使われています。サッとゆでたものをごま和えやみそ和え、三杯酢やマヨネーズで食べても葉のもつ香り、や歯ごたえを楽しめます。

ハンダマの特徴でもある紫色の葉色には、ポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれています。抗酸化作用や視力改善、血糖値の上昇抑制、肝機能の改善などの効能がアントシアニンにあるといわれています。皮膚を保護したり免疫力を上げる働きや、がん予防にも効果があるといわれるβカロテンを豊富に含んでいます。ほかにも、精神を安定させ興奮を抑えるリラックス効果が期待されるGABAやカルシウムや鉄分も多い緑黄色野菜です。カルシウムには骨粗しょう症の予防やストレス軽減や、鉄分には貧血予防や疲労回復など多くの効果が期待できるハンダマを民間療法薬として取り入れていた昔の人の知恵はすごいですね。そんな昔ながらの知恵を、私たちの食生活にも取り入れたいですね。

ハンダマレシピ

okinawan rice ball.

写真をクリックしてね!

ハンダマの豚肉チーズ巻き

おきレシピでも「ハンダマ」をご紹介

ハンダマと鮮魚のカルパッチョ。

Check!

毎日のおきレシピもたくさんあります!
>
沖縄県産食材データベース

成分表100g中	
カリウム	530mg
マグネシウム	42mg
カルシウム	140mg
ビタミンA βカロテン	4200μg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンB6	0.08mg
ビタミンC	17mg
植物繊維	4.0g

日本食品用準成分表2020年版(8訂)より