

# 学校給食用「県産食材」

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て  
ご確認ください。

「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★

今月は「レタス」と「ピーマン」をピックアップ!

## 県産食材情報①

### レタス

- ・ 「玉レタス」「掻きチシャ」など種類あり
- ・ 食感、彩り、栄養バランス◎、リラックス効果も
- ・ 県産野菜の中で収穫量第1位



サラダの定番食材で、洋食のイメージが強いレタス。日本での歴史は意外に古く、平安時代には中国から「萵苣(チシャ)」として伝わり栽培されていたそう。原産地は諸説ありますが、地中海近辺やインド発祥といわれています。

昔は現代のような丸いレタスではなく、リーフレタスのような「掻きチシャ」と呼ばれるタイプのもを火を通して食べていました。戦後、食の欧米化に伴い、生食に合う結球タイプの「玉レタス」が普及します。

抗酸化作用をもつカロテンやビタミンEをはじめ、ミネラル、食物繊維などの栄養素をバランスよく含みます。その含有量は他の緑黄色野菜と比べると豊富とはいえませんが、食感や彩りを楽しみながら、たんぱく質を多く含む食材などと組み合わせるとよいでしょう。

レタスの茎を切ると出てくる白い液体は「ラクチュコピクリン」と呼ばれる苦み成分。催眠や鎮静作用があり、リラックス効果が得られます。寒い冬は、温かい夕食に取り入れるとよさそうですね。

沖縄で「チシャナバー(チサナバー)」と呼ばれ長く親しまれてきた島野菜も「掻きチシャ」の一種。レタスの仲間です。茎が硬めで苦みもあるため、生食よりも火を通したほうがおいしく頂けます。みそ汁や細かく刻んで豆腐の白和えなどに利用されてきました。

現在、県内で栽培されているレタスは結球するタイプの「玉レタス」がほとんどで、11月から6月にかけて収穫され、冬春期に旬を迎えます。品種は、大玉になる「ラプトル」「ツララ」などが主流です。

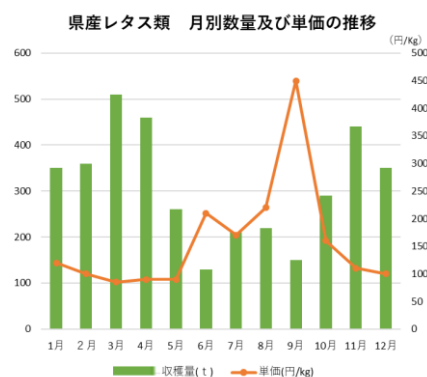
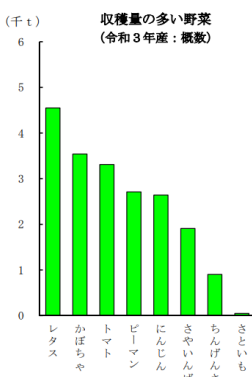
実は、県産レタスの収穫量は、沖縄で収穫される野菜の中で最も多いんです。

令和3年度の収穫量は4,550トン※と、カボチャ(3,540トン)、トマト(3,310トン)をしのいで堂々の第1位! その9割近くが糸満市産で、ほかには島尻郡など本島南部で多く生産されています。

南部地域に多い肥沃なジャーガル(クチャ由来の灰色アルカリ性重粘土壌)がレタスの栽培に最適なのです。

レタス成分表100g中		チシャナバー成分表100g中	
カルシウム	19mg	カルシウム	128mg
カリウム	200mg	鉄	1.99mg
リン	22mg	カロテン	3,690μg
カロテン	240μg	ビタミンB6	0.15mg
葉酸	73mg	ビタミンC	20mg
ビタミンE	0.3mg	ビタミンK	235mg
食物繊維	1.1g	食物繊維	3.5g

8訂日本食品標準成分表2020年版より  
2010年 財団法人日本食品分析センター分析結果(検体:糸満市宇小波蔵)



※参考:農林水産省「野菜生産出荷統計」

出典:令和3年「市場年報」(沖縄県中央卸売市場)

**おすすめレシピ**  
画像をクリックして  
おきレシピをチェック!

おすすめ  
おすすめ  
おすすめ



ピーマン

- ・ピーマン＝辛くないトウガラシ
- ・完熟すると真っ赤にパワーアップ
- ・子供もおいしい「ぐしちゃんピーマン」



ナス科トウガラシ属のピーマン。トウガラシの仲間で、辛くない、甘みのある楕円形の品種がピーマンと呼ばれています。中南米原産で、紀元前5000年には栽培されていました。アメリカ大陸を発見したコロンブスがスペインに持ち帰り、ヨーロッパ中に広まったといわれています。日本に伝わったのは明治時代の初期ですが、当時はあまり普及しませんでした。戦後、食の欧米化に伴いピーマンの消費が増加していきます。

名前の語源は、フランス語の「piment（ピモン）」やスペイン語の「pimiento（ピメント）」で、いずれも「トウガラシ」を意味します。ピーマンの花言葉は「海の恵み」「海の利益」で、完熟した赤い実が海のサンゴに似ていることに由来するそうです。



ピーマンの花



未熟なうちに収穫したものが緑色の青ピーマンで、完熟させたものが赤ピーマン。真っ赤なピーマンは甘みが強く、青ピーマンと比べるとビタミンCやカロテンの量も倍以上アップします。さらに、生食用に肉厚に改良された大型カラーピーマンがパプリカです。赤ピーマン同様、苦みが少なく甘みがあるので、ピーマンが苦手な人でも食べやすく、サラダの彩にもぴったり。

ピーマンの辛み成分はトウガラシと同じ「カプサイシン」。花が咲く時期に天候不良など栽培環境が悪化するとストレスがかかり、辛み成分が多く生成されるそう。切り方で味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦に切ると苦みや青臭さが和らぎます。

ビタミンACE（エース）が豊富で、がん予防効果の高い食材トップクラスに位置づけられています。ビタミンCはシミ・そばかすの予防に加え、カロテンとともに抗酸化作用を発揮して老化防止や免疫力向上に役立ちます。また、ビタミンCは熱に強く、カロテンは油と一緒に取ると吸収率が高まるので、炒め物など火を通して頂くのもおすすめです。



県内の主な産地は、八重瀬町具志頭や南城市玉城など。ピーマン特有の青臭さや苦みが少なく、甘みが多いのが特徴で、大型の「ちぐさ」や中型の「みおぎ」といった品種が多く栽培されています。収穫期間は10月から翌年6月までと長く、冬から初夏にかけては全国5位の出荷量です。

ピーマン拠点産地の八重瀬町具志頭地区では、JAおきなわ具志頭支店野菜生産部会の生産者が中心となって、環境にやさしく持続性の高い農業を実践する「エコファーマー」を取得するなど、高品質で安全・安心なピーマンづくりに取り組んでいます。

その生産量は県全体のなんと8割！「ぐしちゃんピーマン」と親しまれ、地元の学校給食でも提供されています。甘くておいしいと地域の子供たちからも人気のよう。

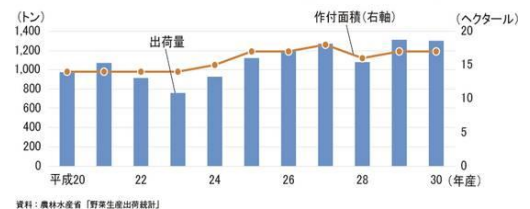
新鮮で健康によい県産ピーマンを学校給食でもたくさん取り入れたいですね。



写真1 ぐしちゃんピーマン

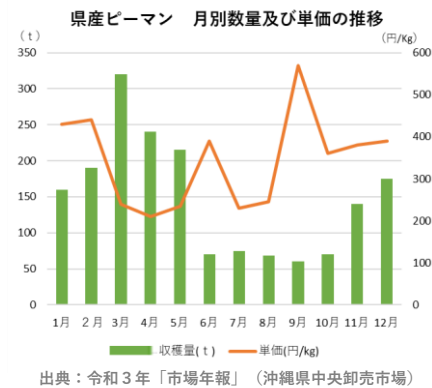
掲載元：  
沖縄県島尻郡八重瀬町におけるピーマンの生産～地域ブランド「ぐしちゃんピーマン」の産地形成の取り組み～（独立行政法人農畜産業振興機構「野菜情報」2020年10月号）

図3 冬春ピーマン（八重瀬町）の出荷量および作付面積の推移



成分表 100g中	青 ピーマン	赤 ピーマン
カリウム	190mg	210mg
カルシウム	11mg	11mg
マグネシウム	11mg	10mg
リン	22mg	22mg
鉄	0.4mg	0.4mg
カロテン	400μg	940μg
ビタミンB1	0.03mg	0.06mg
ビタミンB2	0.03mg	0.14mg
ビタミンC	76mg	170mg
食物繊維	2.3mg	1.6mg

8訂日本食品標準成分表2020年版より



ジャンボピーマンのグラタン

おすすめレシピもCHECK! byおきレシ

ほうれん草・ピーマン 玉ねぎのケーキサレ

CLICK



令和4年度 学校給食における県産食材利用促進事業 委託事業者

株式会社 マイファーム

沖縄オフィス（佐久本・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

mail sakumoto@myfarm.co.jp

tel 075-746-6213

fax 075-746-6214

