

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」

12
2022

「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「タンカン」と「しいたけ」をピックアップ！

県産食材情報① タンカン

- ・ みかんとオレンジのいいとこどり交配種
- ・ 2品種がリレーでつなぐ県産の旬
- ・ ビタミンC優等生、健やかなお肌に



名護紅早生の樹（国頭村）

写真提供：JAおきなわ

あま〜い果汁たっぷりのタンカンは、「みかん」（またはポンカン）と「オレンジ」が自然交配してできた雑種「タンゴール」の仲間です。

みかんより少し大きめで、糖酸度のバランスがよく甘い香りが特徴。中国・広東省原産です。明治時代に台湾から沖縄、奄美など南西諸島に伝わりました。当時「桶で売られる甘い柑橘」であったことから「桶柑」（タンカン）と呼ばれるようになったといわれています。

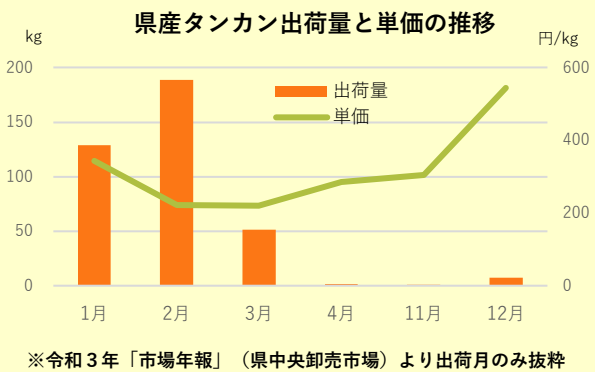
沖縄では昭和9年ごろから本格的な栽培が始まりました。品種は「垂水1号（たるみずいちごう）」や、沖縄独自の「名護紅早生（なごべにわせ）」が主流です。

「早生」（わせ）とは農作物で従来の品種よりも早く収穫できる品種のこと。「名護紅早生」は12月中旬～1月下旬頃、「垂水1号」は晩熟型で2月上旬～下旬にかけて出荷されます。

国の調査によると、タンカンの生産量全国トップは鹿児島（令和元年産：約3,700トン）、第2位が沖縄（約580トン）です。全国に出回る国産タンカンの99%を奄美・屋久島や沖縄の産地が占めています。

そのほとんどが生果用（皮をむいてそのまま食べるもの）で、ジュースなど加工用に鹿児島では9.5トン、沖縄は約38トンが出荷されています。沖縄では加工向けの割合が高いのですね。

県内の主産地は本部町や名護市、国頭村など。令和3年産の市場出荷量は約371トンでした。今期は「表年」に当たり、豊作が期待されています。



酸味の少ないジューシーな甘さを楽しむには、なんといっても生食が一番！加工するなら焼き菓子はもちろん、ムースやゼリーなど冷たいスイーツにもぴったりです。本島北部の産地では、タンカンを使った「アガラサー」（黒糖蒸しパン）をおやつにすることも多いそう。香り高い果汁は、ジャムやジュースにも大活躍していますね。

皮のだいたい色が特に濃いものは、旧正月の縁起物に用いられることもあります。

さらに、タンカンには皮膚や細胞のコラーゲン合成に必要な水溶性ビタミンCがたっぷり。その量は、なんと温州みかんのほぼ2倍！抗酸化作用や、鉄分の吸収を助けることから貧血予防も期待できます。

人の体内では合成できないビタミンCは、食べ物から効果的に摂取しなければなりません。健やかな肌を手に入れるために、旬の県産タンカンをおいしく、しっかり取り入れたいものです。

タンカン 成分表 100g中

カリウム	180mg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンB6	0.07mg
ビタミンC	53mg
カロテン	550μg

5訂日本食品標準成分表より
※タンゴールを代用



タンカン
ケーキ

おすすめレシピ
Byおきレシ
画像をクリック！



タンカンの
ムース



チキンの
タンカンバター
ソース煮

県産食材情報②
しいたけ

- ・「菌床栽培」で通年おいしい県産しいたけ
- ・生産量は過去14年で10倍以上↑
- ・健康増進に最適、冷凍保存でうまみUP



きのこの代表格「しいたけ」。日本ではシイ（椎）の倒木に自生したことなどからその名がついたそうです。人工的な栽培は江戸時代に大分県で始まり、全国に広まったといわれています。海外では「shitake」と呼ばれ、日本を代表する食材の一つです。

沖縄の方言では「チヌク」。中身汁やイナムドゥチ、クーブイリチーやドゥルワカシーなど、伝統料理でもおなじみの食材ですね。

古くは「裏チキチヌク」という、グルクンなど魚のすり身をカサの裏につけて蒸したものが、琉球王朝時代の宮廷行事やおもてなしの際、トウンダーブン（東道盆）と呼ばれる高級漆器に盛り付けて提供されていました。

栽培方法は大きく2つ、天然の木を使う「原木栽培」と、おが粉にフスマを加えた培地で育てる「菌床栽培」があります。

沖縄では1970年代初めに原木栽培が始まり、90年代以降、断続的に菌床での試験栽培が行われ、2000年代後半から少しずつ生産者が増加。2011年には菌床の生産工場ができたことから、県産の安定供給が可能となりました。

主産地はうるま市、本島北部の名護市・本部町など。菌床栽培が盛んになり始めた2007年から10年で生産量は約5倍、直近の2021年には10倍以上に伸びています。

旬は秋冬だと思われがちですが、菌床栽培のおかげで一年中、新鮮な県産しいたけが手に入りますよ。



写真提供：NA-BA生産企業組合

菌床しいたけに関するお問い合わせや見学、直接のご注文について、名護市の生産組合が対応しています。お気軽にお問合せください。

NA-BA生産企業組合
☎ 0980-52-0238
✉ na-ba2010@ac.auone-net.jp

HPへ



おすすめ
レシピ
写真をCLICK!

裏チキチヌク



提供：松本料理学院

ドゥルワカシー

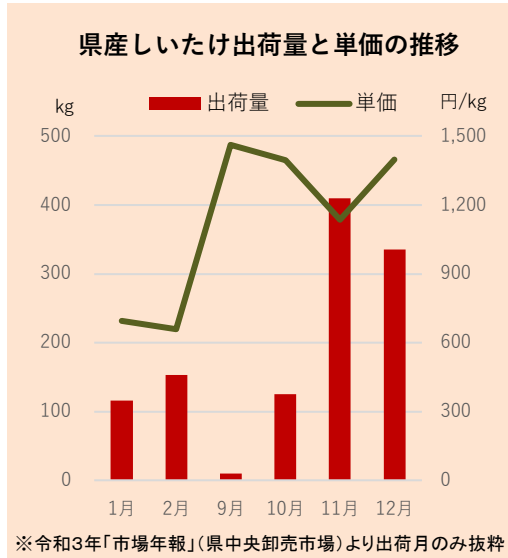
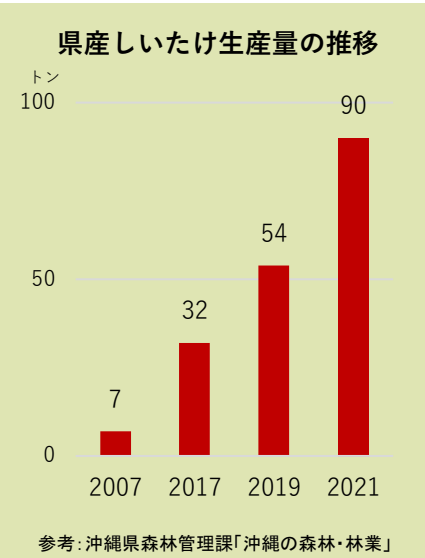
イナムドゥチ



おきレシ



おきレシ



◀沖縄県きのこ生産振興会のHPでは県産しいたけの魅力や活用レシピが紹介されています。PDFでDLも可♪

おきなわのきのこたち 沖縄県きのこ生産振興会

見た目なきのこたちは、びんやレシにも活躍します。食糧の消費も減らすことができます。

05 04 03

05 鶏肉のトマトソース炒め
04 中身のチキチヌク
03 中身のチキチヌク

しいたけ成分表100g中

カリウム	280mg
マグネシウム	15mg
リン	87mg
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンB6	0.2mg
食物繊維	4.2g

8訂日本食品標準成分表より

糖質の吸収を穏やかにして、余分なコレステロールを排出してくれる食物繊維が豊富です。加えて低カロリーなので、生活習慣病や肥満対策に効果的。

さらに注目すべきは、しいたけ特有の「エリタデニン」！悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしてくれる上、血圧の上昇を抑えることから高血圧や動脈硬化の予防も期待できます。

カサの裏側にあるヒダには、カルシウムの吸収や骨の代謝を助けるビタミンDの前駆物質※「エルゴステロール」が多く含まれています。

日光に当てるとビタミンD含有量が増え、凍らせると酵素の働きで細胞膜が壊れてうまみ成分がアップするそう。ひと手間かけて、おいしくいただきます。

※ある化学物質が生成される前段階の物質



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

