

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」

1
2023

「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「パッションフルーツ」と「アーサ」をピックアップ!

県産食材情報① パッション フルーツ

- ・「受難」や「時計」、名前の由来は花の形
- ・旬は2～7月、県産出荷量は全国第2位
- ・甘酸っぱい香りや食感を楽しもう



「パッションフルーツ」の名前は17世紀初め頃、南米の原産地を訪れたスペイン人宣教師がその花を「パッションフラワー」と呼んだことに始まるそうです。

「パッション (passion)」という英語には「情熱」の意味もありますが、キリスト教ではイエス・キリストの「受難」を指し、花の形が十字架にかけられた姿に似ていることから「受難の花」(passion flower) と呼ばれるようになりました。

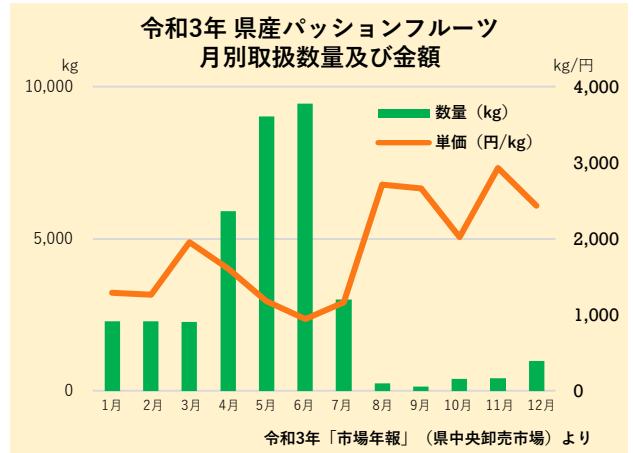
和名は「トケイソウ」(またはクダモノトケイソウ)。雌しべと雄しべが時計の針のように重なっていることに由来するそうです。

世界的には皮が黄色い「黄色種」が多く流通していますが、日本や南アフリカ、ニュージーランド等では「紫色種」が主流。私たちが「パッションフルーツ」と聞いて思い浮かべるのも紫色種ですね。

日本には明治時代に試験導入されました。営利目的の栽培は戦後の鹿児島で始まり、1960年代に鹿児島・指宿市にジュース工場ができた頃から本格化したそうです。

主な産地は奄美諸島以南の亜熱帯地方。全国で流通するパッションフルーツの約6割を鹿児島産が占め、沖縄産は約3割と第2位です。トロピカルなイメージから夏のフルーツと思われがちですが、旬は2月から7月。県内では糸満市、恩納村で多く栽培されています。

実をカットした瞬間、甘酸っぱい香りが広がります。ゼリー状の果肉と果汁をスプーンですくって、のど越しを味わいましょう。種はそのまま飲み込んでも、パリパリ噛んでもOK。果汁に砂糖・水を加えてジュースにするのもおすすめ。香りが楽しめるゼリーやかき氷シロップのほか、カレーやケチャップなどにも応用できます。



●TOPIC

北中城村では、特産パッションフルーツを使ったオリジナル商品が直売所などで販売されています。ぜひお試しあれ♪

◀パッションフルーツ入り トマトケチャップ

▼パッションフルーツカレー



●Click the picture

おすすめ From おき レシ

伊江鴨のロースト やんばるフルーツソース



パッションフルーツのアガラサー



パッションヨーグルトゼリー

老化防止や免疫力アップにつながるβ-カロテンが豊富。高血圧予防に効果的なカリウムや、健康な皮膚や髪をつくるビタミンB、葉酸も多く含まれています。

花は、薬草としても利用されてきました。神経をリラックスさせる成分が含まれており、古く南米では鎮静剤に使われていたそう。スペイン人探検家らが持ち帰ったことで、中世ヨーロッパにおいて広く普及し、民間療法にも取り入れられました。今でもハーブティーとして、不眠やストレス対策に飲まれています。

花から果実まで、見て、飲んで、食べてうれしいパッションフルーツ。旬の県産パッションフルーツをもっと活用したいものです。

成分表100g中

カリウム	280mg
マグネシウム	15mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンB6	0.18mg
ビタミンC	16mg
カロテン	1100μg
葉酸	86μg

日本食品用準成分表 2020年版(8訂)より

アーサ
(ヒトエグサ)

- ・ 海辺の春を彩る、若草色のカーペット
- ・ 干潟の自然を生かした養殖アーサ
- ・ どんな料理にも合うシンプルな味わい

沖縄の春の風物詩、アーサ。海辺を若草色に彩り、1月～4月にかけて収穫されます。旧暦3月3日の「浜下り」には、潮干狩りやアーサ採りにと海へ出かける人も多いのではないのでしょうか。

沖縄では普段の食卓のみならず、祝いや法事、年中行事などさまざまなシーンで重宝されてきました。琉球王朝時代の本草書※「御膳本草（ぎょぜんほんぞう）」にもアーサを示す記述があり、数百年以上前から健康のために食されていたと考えられます。 ※ 医食同源の考え方から、薬となる植物についてまとめた専門書

ところで、「アオサ」と「アーサ」の違いをご存じですか？「アオサ」はアオサ科の海藻で、青のりや一般的なあおさがこれに含まれます。一方、「アーサ」は沖縄方言で、植物学上の分類はヒトエグサ科。和名も「ヒトエグサ」で、細胞が1層であることに由来します。細胞が2層のアオサ科と体のつくりで区別されているのですね。



画像提供：アーサの安里



収穫

拡販洗浄



異物除去



2022
県知事賞※

北中城村の「アーサの安里」では、アーサの養殖から加工、販売まで手掛けています。アーサについてもっと知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

アーサの安里

☎ 090-1366-8448

HP <https://r.goope.jp/a-sanoasato>



※商工会特産品フェア「ありんくりん市」で受賞

産地直採りよく
乾燥し海までよく
分選しきれいな緑色のもの



アーサ

アサギク科の海藻で、アサギクと異なり、海産の種は分選しきれいな緑色のもの

掲載元：
くわちーおきなわ



県産アーサの一大産地・北中城村では、中城湾の干潟を活用してアーサの養殖がおこなわれています。

旧暦8月15日をめどに種付けすると、約1カ月後には発芽するそう。ウミンチュたちが、海の環境を見ながら養殖網を陸に上げて洗浄し、さらにしっかり張り直すなど大切に管理しています。

収穫されたアーサは、村内の加工場で攪拌洗浄されたあと、砂やわずかな小石も人の手で丁寧に取り除かれます。産地の豊かな自然と人々の思いがこもったアーサが、私たちの食卓に届けられるのです。

成分表100g中 (素干し)	
炭水化物	46.3g
食物繊維	44.2g
カリウム	810mg
カルシウム	920mg
カロテン	8500μg
葉酸	280μg

日本食品用準成分表
2020年版(8訂)より

腸内環境を整える食物繊維やミネラル(カルシウム・カリウム)はもちろん、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンが多く、皮膚や粘膜の健康や美肌・病気予防も期待できます。

赤血球の合成を助け「造血のビタミン」とも呼ばれる葉酸も豊富。

スープや天ぷらのほか、ほかの味を邪魔しないのでピザやパスタなどのトッピングにもピッタリ。好きな具材と合わせて、いろいろなお料理に活用できます。

冷凍アーサや乾燥アーサなら一年中手に入り、保存もできるので便利。おかずや具材がもう一品ほしいときにも役立ちそうです。

沖縄に古くから伝わるアーサ。昔の人たちの食卓に思いを馳せながら、旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

●Click the picture



島豆腐ドーナツ



アーサとツナのくるくるヒラヤーチー



パリパリッともずく&アーサーチーせん



ゼッポレ(アーサ入り揚げピザ)

レシピ掲載元：おきレシ



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

