

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」

2
2023

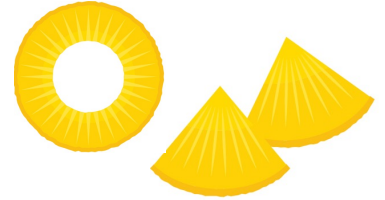
「県産食材」は翌月～2カ月先に収穫期・旬を迎える県産食材についてご紹介します。
★毎月の献立立案にお役立てください★

今号は「パインアップル」と「トウガン」をピックアップ!

県産食材情報①

パイン アップル

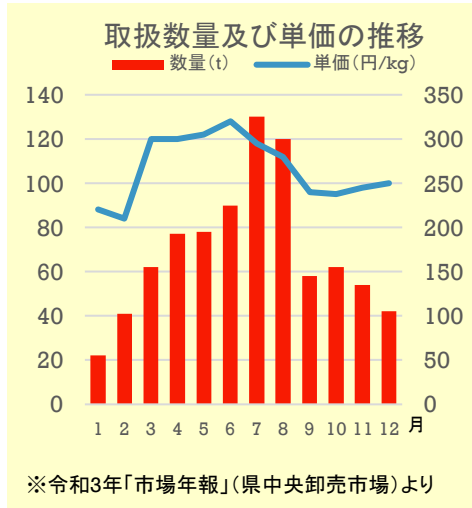
- 沖縄産は、国内生産量のシェア99%
- タンパク質分解酵素は腸のお掃除屋さん
- 世界中で人気の高い熱帯果樹



食 用だけでも世界には200を超える品種がありますが、
県産の主な品種はちぎって食べるスナックパイン（ポ
コットパイン（ポゴール））、ジュワリーパイン（ピーチ/
ハワイ種）で、生産時期は5月～7月。東村や名護市、石垣
市、竹富町で主に生産されています。

1959（昭和34）年の産業振興法など、復帰前から国の振
興策で生産に力を入れてきました。復帰後の1973（昭和
48）年に生産量が

ピークになりました
が、その後は輸入増
加や缶詰の輸入
自由化により減少し
ました。沖縄（国内）
の生産量は減少傾向
にありますが、世界
では、1967年には約
500万トン、2018年
には約2,800万トンと
増え続けています。



果 実が松かさ（パイン）に似た形とリンゴ（アップル）
のような風味から、その名がついたといわれています。
原産地はブラジル南部、アルゼンチン北部です。沖縄へ
は、1888（明治21）年に国頭郡長が小笠原から持ち込ん
だのが最初という説と、1966年にオランダ漂流船により
石垣島に漂着した説があります。

令 和3年度の出荷面積は308haで収穫量は6,990トン（前
年比-400トン）5%の減、出荷量は6,750トン（前
年比-460トン）6%減少し用途では、生食が4,630ト
ン、加工用が2,120トン出荷されています。



ビ タミンC・B1・B6、
食物繊維、カリウ
ム、クエン酸が豊富で
栄養価の高いフルーツ。
疲労回復や老化予防、
美肌にも効果が期待で
きそうです。食べると
口がピリピリすること
がありますが、それは、
タンパク質分解酵素の
ブロメリンのしわざで
す。ブロメリンは、腸
内の老廃物を分解して
消化を促進、腸内のガ
スの発生を抑える作用

成分表100g中	
カリウム	150mg
マグネシウム	14mg
ビタミンA βカロチン	37μg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンB6	0.10mg
ビタミンC	35mg
植物繊維	1.2g

日本食品用準成分表
2020年版(8訂)より

や消化促進の効果や肉を柔らかくする効果があること
から、肉料理との相性がよく消化を助けるといわれ
ます。60度以上の熱を加えると効果が損なわれるため
火を止める直前に加えるなど短時間の調理がおすすめ。



パインアップルおすすめレシピ

写真をクリックして
レシピをチェック

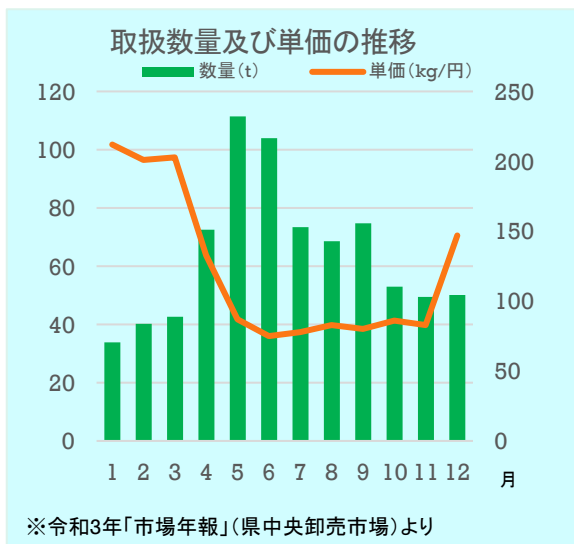
Click



- 国内の出荷量は沖縄がナンバー 1
- 保存性の高さで年間を通して出荷
- 余分な体の熱を冷ましてくれる夏野菜



2018年度の全国の出荷量をみると約30%が沖縄で全国1位、次いで愛知県が約17%、神奈川県約13%と続き、上位3県で全体の約60%をシェアしています。他県でも、品質の安定している「琉球種」が主に栽培されています。長期保存が可能なので、ほかの産地が品薄になる時期にも通年を通して県産トウガンは、県内外に出荷されています。近年は、使いきりサイズの扱いやすい小型のものが出回っていますが小さなものは1キロぐらいから大きなものだと10キロほどになるものもあります。



沖縄ではシブイやツブルなどと呼ばれています。ソーキ汁やンブシー（みそ煮）などの沖縄の家庭料理にお馴染みの食材ですね。インドが原産で東南アジアの亜熱帯地域で多く栽培されている夏野菜。収穫期は5月から9月ですが、丸ごとなら冷暗所で冬まで貯蔵できることから冬瓜（トウガン）と呼ばれるようになったといわれています。日本への伝来は諸説ありますが、5世紀ごろに朝鮮半島から伝わったといわれます。沖縄でも古くから粗放栽培（そほうさいばい：自然の力にまかせる農業）がおこなわれていました。主な産地は、宮古島市、伊江村です。



肌や病気の予防の働きが期待されます。赤血球の合成に働く造血のビタミンと呼ばれる葉酸も多く含んでいます。ビタミンCは、風邪を予防する抵抗力を高めてお肌を整える効果。カリウムは、利尿作用によりむくみを改善する効果や、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化の予防にも効果が期待されます。水分も多く体の余分な熱をとってくれるので、暑い沖縄にピッタリなヘルシーな夏野菜です。

成分表100g中	
カリウム	200mg
カルシウム	19mg
マグネシウム	7mg
ビタミンC	39mg
水分	95.2g

日本食品用準成分表
2020年版(8訂)より

加熱すると透き通り柔らかくなります。くせがないのでほかの食材のうま味を吸収してくれるので、味の濃い食材と組み合わせるのもいいですね。ダシを含ませた琥珀色のトウガンは上品で涼しげです。種をくりぬいて器にすれば、白い果肉が涼しげで夏にピッタリ。生でジージキ（黒砂糖につけた地漬）などの漬物にすると、大根のようなシャキシャキ食感になります。上手に食卓に取り入れて暑い夏に備えましょう。腸内環境を整える食物繊維や身体の機能調整をするミネラル類（カルシウム・カリウム）や体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンも豊富なので、皮膚や粘膜の健康を保ち美



Click the picture

トウガンおすすめレシピ

From おきレシ



冬瓜のコンポート

Click

写真をクリック！
レシピをチェックしてね。



ぶるっぶるエビ入りのあんかけ蒸し冬瓜☆



冬瓜とツナのサラダ



簡単！冬瓜と鶏肉のトマト煮



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

