

# 学校給食用「県産食材」

令和5年度  
11月号

## 必須アミノ酸たっぷりなスーパー野菜

低カロリーなのに9種の必須アミノ酸（リジン・バリン・ロイシン・フェニルアラニン・スレオニン・メチオニン・イソロイシン・ヒスチジン・トリプトファン）が摂れるうれしい野菜「サヤインゲン」。さらに、βカロテン、ビタミンE、ビタミンCなどの抗酸化作用が期待されるビタミンもバランスよく含んでいます。

その「サヤインゲン」の種まきを終えたばかりの、名護市屋我地の長谷川慎吾さん、美喜さんご夫婦が営む畑を訪ねました。



## おいしい野菜のためのスケジュール管理

長谷川さんは多くの経験談に耳を傾け、種まきも直播きではなくポットで苗を育てたりといろいろな方法を試し、自分たちに合った栽培方法を試行錯誤しています。

インゲンは大きくわけて断面が丸いものと平たいものがあり、以前は丸さやの「ケンタッキーブルー」を育てていたこともあります。種が出回らなくなったため、今は同じ丸さやで菌触りがキシキシしい「スーパーステイヤ」を育てています。

4～5年前には平さやの中でも2～3倍大きく育つ「ジャンボインゲン」を育てたこともありました。これからも自分たちの畑や、働き方に合う品種を模索しながら作業していくとのこと。

収穫期間の長いサヤインゲンは、品種によって収穫がなだらかに続く品種と、収穫に山谷があり収穫後に成長の期間を要するものがあるそうです。インゲン以外にゴーヤーやキュウリを育てている長谷川さんは、畑全体の収穫時期が重ならないように、収穫のスケジュールを考えながら種まきを行っています。取材させてもらったハウス以外にも、時期をずらしてサヤインゲンの種をまくそうです。

## 細やかに畑と対話しながら育む

観光スポットとして人気の高い古宇利大橋に近しい長谷川さん夫婦の畑を訪ねたのは、種まきから4日目の10月20日。畑には薄い緑色の双葉が元気に芽を出していました。

種まきから2週間ぐらいてツルが伸びるので、ネットを張ってツルが1メートルぐらになったら、先端を摘んで横に誘引します。種まきから1か月ぐらいて白い花が咲き始め、45日ほどで収穫がスタート。収穫は、12月から4月上旬ごろまで5カ月ほど続きます。

水が多いとすぐに腐ってしまうので、成長や土の状況をみながら水やりを行います。種まきから10日ほどは水やりを止め、その後1日だけ水を与えて、ツルが出るまで水やりを止めます。その後は様子を見ながら水やり。水が重要な野菜ですね。葉が混んでいるときは、摘葉をして日当たりを良くするそうです。葉を落とすすぎると、実が曲ってしまうので、ひとつの節から出る3枚の葉を、1枚ずつ様子を見ながら落としているそうです。

大きくなりすぎると固くなってしまいますので、収穫時期を逃さないように気をつけながら早めに収穫しています。「筋があるインゲンは成長しすぎ、無いのがあたりまえ」と言います。最もいい状態で出荷できるよう細やかに畑と対話しながら、成長を見守っているんですね。

## 豆知識

- ・「インゲン」の名前の由来は、1654年に中国からの帰化僧の隠元和尚が日本に伝えたことからその名がついたと言われています。
- ・関西地方では一年に三度収穫できることから、「三度豆」と呼ばれるそう。ほかにも、一年中収穫できることから、「四季豆」と呼ぶ地域もあるそうです（諸説あります）



## おいしいと自信をもって送りだす

長谷川さんの家には、小学生と保育園の子どもたちがあります。その子どもたちから、「おいしい！」と言ってもらえるのが何よりも嬉しいそうです。自分たちが食べておいしい野菜作りが二人のモットー。有機肥料を使用したり、花のオイルを使った害虫駆除など、できるだけ農薬を使用しない、おいしくて安心安全な野菜栽培を心掛けています。「大切に育てるので、おいしく食べてくださいね」とおっしゃっていました。

県産野菜の中では、ゴーヤーに次ぐ2位（令和元年度：13億円）の農産物産出額となっていて、県外にも多く出回っています。本土産が少なくなる12月から4月は、県産サヤインゲンが東京市場の半分以上を占めているなど、沖縄の誇る野菜のひとつです。県内でも、たくさん食べたいものですね。

## メインでたっぷり食べるのがGood

メイン料理の添え物やスープ、サラダの中の一品として重宝するサヤインゲン。長谷川さんの家では、ニンニクと塩、コショウで炒めたり、ゆでてマヨネーズで和えるのが定番。忙しいときには、レンジでチンするだけでもOK！と美喜さんは言います。マヨネーズやゴマで和えるだけで、手軽に一品できるので大助かり。ほかにも、オリーブオイルとニンニク、黒ゴマでイタリアン風、干しエビとゴマ油で中華風とクセのない味わいなので多彩なメニューで楽しむことができます。料理の名わき役として活躍するサヤインゲンですが、豊富な食物繊維で腸の働きを助け、免疫力や疲労回復効果が期待できる優等生です。低カロリーなので、サヤインゲンをメインに使う料理でたっぷり食べたい野菜です。



令和5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（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa\_jisanjisho@myfarm.co.jp  
TEL 075-746-6213  
FAX 075-746-6214

