

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。

「県産食材」は毎月上旬に、翌月～2カ月先に旬を迎える県産食材についてご紹介しています。

★ 毎月の献立立案にお役立てください ★

今号は「オクラ」と「水稻」についてご紹介します。

県産食材情報①

オクラ

- 「島オクラ」＝丸オクラ（在来種）
- なが～い収穫期間で年中活躍！
- ネバナネバの正体は豊富な「食物繊維」



アフリカの北東部原産のオクラ。
主な収穫期間は4月から12月と長く、冬場（11月～12月）の出荷量は全国でもトップクラスです。

主な品種は「フィンガー5」「ブルースカイ」など、切ると断面が星型になる「角オクラ」（令和3年出荷量：272,347 kg）が主流ですが、より粘りが強いといわれる角のない「丸オクラ」（令和3年出荷量：25,436 kg）も生産されています。

丸いオクラは「島オクラ」、沖縄方言では「ネリ」とも呼ばれ、沖縄で古くから栽培されてきた在来種。丸オクラは角オクラと比べて実も柔らかいものが多く、生食でもおいしく頂けます。

最近では、表面が赤くアントシアニンを含む「赤オクラ」も出回るようになってきました。ゆでると赤い色が落ちてしまうので、生食や酢漬けにおすすめです。

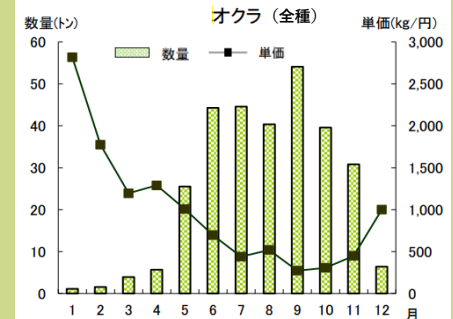
主な産地はうるま市、石垣市、南城市、八重瀬町、宮古島市などですが、県内全域で広く栽培されています。

オクラには強いぬめりがあり、好き嫌いがはっきり分かれる食材かもしれませんが、**ネバナネバの正体は、ガラクトタンやアラバン、ペクチンといった食物繊維。**これらは整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあり、特にペクチンは、血糖値の急上昇を抑えるといわれています。

また、オクラに含まれるカロテンは日焼けによる炎症を抑え、カリウムは余分なナトリウム（塩分）を体外に排出してくれるからむくみ防止にも◎。汗で失われがちなカリウムを補うことができるので、オクラは暑い夏にぴったりですね。

沖縄おばあの知恵として、**乾燥したオクラを煎じて飲む**という健康法が、昭和60年初版の沖縄の薬草を紹介した本に掲載されていました。とにかく体によいオクラ、使いみちはまだまだたくさんありそうです。

オクラの市場流通量と単価の推移



出典：沖縄県令和3年「市場年報：青果部」

オクラの栄養成分表(100g中)

カリウム	260 mg
カルシウム	92 mg
マグネシウム	51 mg
カロテン	670 mg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.09 mg
葉酸	110 μg
食物繊維	5.0 mg

科学技術庁資源調査会編
「5訂日本食品標準成分表」より

オクラ活用法 in おきレシ

画像をクリックすると
掲載元に飛びます



オクラの梅風味肉巻き
オクラと梅がぴったり合います！



オクラかるかん饅頭
山芋の代わりにオクラを使いました。



納豆とろろオクラのネバナネバ海ぶどう丼
ネバナネバとプチプチが絶妙なハーモニー



オクラともずくのスープ
ネバナネバとヌルヌルは体に良い食材



沖縄夏野菜のドリア
夏野菜たっぷり！

水稻

- 日本一早い新米は沖縄産！二期米にも期待
- 琉球王国時代から続く歴史ある稲作
- 次世代につなげたい大切なもの



亜熱帯の沖縄では、温暖な気候を利用してお米の二期作が行われています。主な産地は石垣市、竹富町、伊是名村、伊平屋村、金武町など。「ひとめぼれ」「ミルキーサマー」「ちゅらひかり」などの品種が栽培されています。

6月ごろ収穫される一期米は、日本一早い「超早場米」として、八重山地方を皮切りに新米の出荷が始まります。

今年の1期目は、悪天候のため北部での収穫は、少なめだったそう。そのため2期目への期待が高まっています。二期米は8月から9月上旬に植え付けられ、10月下旬から11月頃にかけて出荷されます。



歴史を知って見直そう 県産米の魅力

沖縄における水稻の歴史は古く、8～10世紀には既に栽培されていたことが分かっています。

琉球王国時代から伝わる祝儀曲で稲穂を持って踊る「稲まづん節」や、旧盆エイサーの道ジュネーでも稲の豊作祈願が歌われることから、稲作が沖縄の風土・生活に深く根付く大切なものだったことがうかがえます。



名護市・羽地地域では、政治家・蔡温の時代に琉球王国の事業として田の改修工事が行われました。大正時代にも耕地整理がなされ、本島有数のコメ産地に成長。今も「**羽地ターブックワ（田んぼ）**」と呼ばれ親しまれています。現在は、香りと味のトータルバランスがよいといわれる「ひとめぼれ」が主流です。

また、**2期米の収穫後には、空いた田んぼにコスモスの種をまき、緑肥として活用しています。**一面に咲き誇るコスモスは、多くの見学客を引き付けてやみません。

市町村	作付面積 (ha)	収穫量 (t)
県計	716	2,200
大宜味村	1	2
名護市	43	124
恩納村	12	23
金武町	57	140
伊平屋村	54	179
伊是名村	46	205
久米島町	2	4
渡嘉敷村	3	7
石垣市	378	1,220
竹富町	90	243
与那国町	28	45

出典：農業関係統計（令和2年3月版）



年々縮小する作付面積、守り伝えたいターブックワ

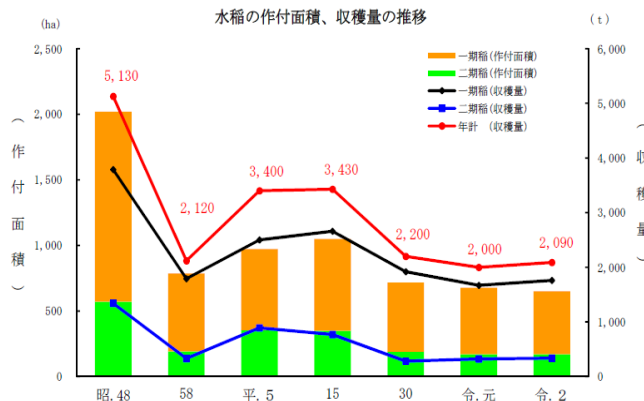
県内各地の生産状況を見てみると、**石垣市が作付面積・収穫量ともに最も大きく、県全体の5割を超えています。**伊是名村などの離島含む北部地域（左表・水色部分）は213ヘクタール、収穫量は673tと、県全体の3割を占めています。

ただし、**高齢化による離農などの影響で県内の水稻生産は年々縮小しています。**令和2年産の作付面積は1,370ha、収穫量は3,040tと、復帰直後の昭和48年に比べ約6割にまで落ち込んでしまいました。

取れたてのお米は、炊き上がりの柔らかさ、コシや粘り、つやが最高だといわれます。

今年はぜひ、県産の新米を食べたことがない人にも、産地ならではの味わい、新米のおいしさを知ってもらいたいものです。

先祖が育んだ沖縄の水稻を広く子どもたちに伝え、豊かな「ターブックワ」を残していきましょう。



出典：「統計データでみる沖縄の農林水産業」(沖縄総合事務局、令和3年10月発行)



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

