

# 学校給食用「かぼちゃ」

March

## 宝石にも例えられる沖縄生まれの上質なかぼちゃ



カボチャは、「冬至に食べると病気になる」といわれるほど、ビタミンE、ビタミンC、ベータカロチンが豊富な野菜です。2月下旬、3月には出荷が始まる南風原町津嘉山の犬城恭彦さんのカボチャ畑を訪ねました。おじゃました畑には、まるまるとした実が葉の下に隠れています。育てられていたのは、西洋カボチャの「えびす」。隣にあるビニールハウスでは、新しい品種の「栗のめぐみ」を栽培していました。



## 地域で築き上げたかぼちゃの高級ブランド



県内でもカボチャの主要産地として知られている南風原町。その南風原町のなかでも、特に上質だと評価の高い高級ブランドの「つかざん完熟カボチャ」。その多くは関東の料亭やレストランに出荷され、高価格で取引されています。そのおいしさや深緑色に輝く美しい見た目から、「黒のダイヤモンド」とも称されているそうです。

追熟させたカボチャの糖度は、バナナと同じくらいの約20度にもなるそうです！その秘密は、大きな濃いみどり色の葉にあります。

大きな葉は、強い日差しからカボチャの実を守るだけでなく、葉が光合成を行うことにより、栄養（デンプン）を実に送り、甘くなるそうです。そのため葉が弱らないように、うどんこ病や虫を駆除するために、常に目を配り、葉を折らないように畑での作業にも気を使っています。大きな葉は甘いカボチャを育てるために、とても重要だと大城さんが教えてくれました。沖縄での旬は、1月から5月ごろまで。大城さんは、数カ所に分かれた約1,800坪の畑で、年間10トンのカボチャを育てています。



## 出荷までの細やかな作業で高品質を誇る

カボチャを育てて約25年の大城さんの畑は、沿道をカンナの花が彩る通称「カンナロード」から脇道に入った場所にありました。右上の写真は、昨年10月に肥料を入れて準備を始め、11月10日に種まきをし、種まきから13日後の11月23日に、苗を畑に植え替えた写真です。

昨年10月に肥料を入れて畑の準備。種まきから13日後の苗を畑に植え替えました。畑に植えると約15日ですつが伸びていきます。太い主枝に栄養分を集中させるために、脇芽取りをしながら枝を太く伸ばしていきます。花が咲くと、交配です。ハチが花粉を持っていく前の朝早くからスタート。手作業で雄花を摘み、3～4個の雌花に受粉（交配）を行います。

ひとつの枝に実をつけるのは2個だけ。小さなみどり色の実が茶碗ほどの大きさになると、プラスチックのかぼちゃシートを敷いて、色が変わるのを防ぎます。30日ぐらいで深緑の大きなカボチャに育ちます。追熟して、積算温度が1,100℃～1,200℃になると収穫するそうです。農協さんが、毎日の平均気温から積算温度を算出して、畑ごとの収穫時期を知らせてくれます。収穫も厳格に管理されているんですね。一番花の収穫が終わると、二番目の花が咲きます。11月の種まきから収穫が終わる5月ごろまで、細やかな気配りで、高品質のブランドカボチャを育てています。



### 豆知識

- ・種には、ミネラルや抗酸化作用のあるリグナン（植物ポリフェノールの一種）などが含まれています。天日干ししてフライパンで炒ったり、オーブンでロースト。中の青い部分を食べてみましょう。
- ・夏に採れたカボチャを保存して冬至に食べる習慣は、江戸時代に始まったようです。寒い冬を迎える前に栄養価の高いカボチャを食べて風邪を予防するという、昔の人の知恵ですね。

## ロスを生かして新たな価値を創造

収穫も、スプーン型のカボチャ専用のハサミで一つひとつ手作業。細かな作業が必要な手間のかかるカボチャは、弟の浩政さんと世話をしているそうです。

そして、規格外のカボチャは奥さまの清美さんが、加工所を運営し、スープやペースト、せんべい、ジャムなどに加工しているそうです。加工品の品質は、南風原町のお墨付きで、「はえばる良品」にも選ばれています。高品質のカボチャを使用した加工品ならおいしさも格別、手間もかからず学校給食にも利用しやすいかもしれません。出荷できないカボチャを加工することで付加価値を上げて、無駄をなくすサステナブルな取り組みを消費者も応援したいですね。

家族で連携して、高品質のカボチャを生産・加工している大城さん。県内では、あまり流通しませんが、都心でのニーズが高い高品質の完熟カボチャが、沖縄から出荷されていることを、地元の人、子どもたちにも知って欲しいと言います。出荷できないものを自宅で食べる機会があると、そのおいしさに喜びを感じるそうです。高品質のカボチャを作っているという誇りを感じますね。

## かぼちゃを丸ごと無駄なく最大限に味わう

おいしいカボチャの見分け方を大城さんに教えてもらいました。皮が固ければ固いほどおいしいそうです。カボチャを丸ごと購入して、無駄なく味わいましょう。

ワタを取り、使いたい大きさにカットしたら冷凍保存。事前に下ごしらえすることで効率よく調理できます。小分けにして使えるのはもちろん、冷凍のまま煮ると煮崩れも少なく調理することができます。ワタや皮には、実より多いベータカロチンが含まれているそうです。皮ごと調理したり、ワタを細かくカットしてスクランブルエッグに加えたり、ペースト状にしてポタージュにするなど、皮もワタも無駄なくいただきます。

大城さんのご自宅では、煮物や天ぷらで食べたり、摘果したものを薄くスライスした浅漬けにすることが多いそうです。カリウムの含有量が野菜やくだものの中でも多く、三大抗酸化ビタミンも豊富に含むカボチャを普段の食卓にたくさん取り入れたいものです。



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](mailto:okinawa_jisanjisho@myfarm.co.jp)  
TEL 075-746-6213  
FAX 075-746-6214

自産自消

