

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」

3

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「ハンダマ」と「マンゴー」をピックアップ！

県産食材情報①

ハンダマ (水前寺菜)

- 古くから民間療法薬に利用される命薬（ヌチグスイ）
- ポリフェノールを含む鮮やかな紫色の葉とぬめりが特徴
- 葉野菜の中でも抗酸化物質を多く含むヘルシー野菜

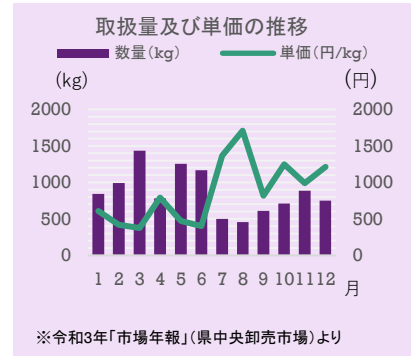


ハンダマの和名は、水前寺菜ですが、石川県では金沢の加賀野菜のひとつ金時草（きんじそう）と呼ばれ江戸時代から栽培されています。ほかにも、式部草（シキブソウ）やハルタマとも呼ばれるキク科の多年草。沖縄本島では、ハンダマ、宮古ではパルダマ、石垣ではパングダマと呼ばれています。

日本へは、1759（宝暦9）年に中国から京都に渡来したそうです。古くから栽培されていた熊本県の地名から水前寺菜の名が、金沢では、葉の裏が金時芋のように赤いことから金時草と呼ばれるようになったそうです。

沖縄でも戦前から親しまれてきた伝統野菜ひとつです。乾燥させた葉や茎を煎じて服用したり、食事に取り入れることで、低血圧やめまい、貧血、頭痛や不眠に効果がある、「血の葉不老長寿の葉」といわれ、民間療法薬として活用されていたそうです。大正から昭和の初めごろの沖縄各地の食生活を綴った「聞き書沖縄の食事」では糸満の秋の食卓に「すいぜんじなの味噌汁」として紹介されています。そこには、精がついておいしいので「はんだまーの汁は、夫にだけ食べさせる」と書かれているほど、栄養価の高い野菜として重宝されていたようです。

県内全域で栽培されていますが、本島南部や八重瀬町で多く栽培されています。令和3年度の沖縄中央卸売市場での取扱量はおよそ10トン収穫期も長く、一年を通して取り扱われています。



きれいなムラサキ色を生かして、サラダや付け合わせとして使われることも多いハンダマですが、ほんのり、汁がムラサキ色になる吸い物や、加賀料理では、「じぶ煮」（鴨や鶏肉と野菜を煮込んだもの）に使われています。サッとゆでたものをごま和えやみそ和え、三杯酢やマヨネーズで食べても葉のもつ香り、や歯ごたえを楽しめます。

ハンダマの特徴でもある紫色の葉色には、ポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれています。抗酸化作用や視力改善、血糖値の上昇抑制、肝機能の改善などの効能がアントシアニンにあるといわれています。皮膚を保護したり免疫力を上げる働きや、がん予防にも効果があるといわれるβカロテンを豊富に含んでいます。ほかにも、精神を安定させ興奮を抑えるリラックス効果が期待されるGABAやカルシウムや鉄分も多い緑黄色野菜です。カルシウムには骨粗しょう症の予防やストレス軽減や、鉄分には貧血予防や疲労回復など多くの効果が期待できるハンダマを民間療法薬として取り入れていた昔の人の知恵はすごいですね。そんな昔ながらの知恵を、私たちの食生活にも取り入れたいですね。

ハンダマレシピ

okinawan rice ball.

ハンダマの豚肉 チーズ巻き

ハンダマと鮮魚のカルパッチョ。

Check!

写真をクリックしてね!

おきレシピでも「ハンダマ」をご紹介します

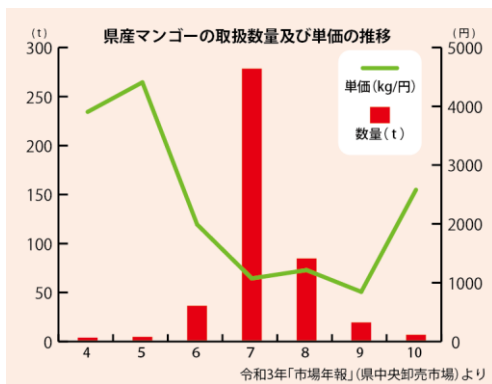
成分表100g中	
カリウム	530mg
マグネシウム	42mg
カルシウム	140mg
ビタミンA βカロテン	4200μg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンB6	0.08mg
ビタミンC	17mg
植物繊維	4.0g

日本食品用準成分表2020年版(8訂)より

- 出荷量と出荷価格ともに県産果実のナンバー1
- 濃厚な香り甘みとトロリ食感の世界三大美果
- ビタミンCの美容効果や老化予防のβカロテンに注目



令和元年の農林水産省の生産実態調査によると、国内トップが、沖縄県、次いで宮崎県、鹿児島県となっております。2021（令和3）年度の沖縄県中央卸売市場の出荷量は425トンで県産果実全体の24.3%、金額は527,895,000円で県産果実全体の52.6%と、ともに県産果実ナンバー1です。



老化を予防する効果が期待できるβカロテンを豊富に含み、風邪を予防する抵抗力を高め、お肌を整えるビタミンCや葉酸や植物繊維、体内のナトリウムを排出する作用があるカリウムをバランスよく含んでいます。黄色い果肉に含まれるレモンやライムにも含まれているポリフェノールのフラボノイド系色素成分は、糖尿病合併症を予防する効果が注目され研究が進んでいるそうです。予防する効果が注目され研究が進んでいるそうです。米国で推進されているファイブ・ア・デイ・プログラム（5A DAY「1日5皿分（350g）以上の野菜と、200gの果物を食べましょう」）でも、ビタミンAとCが豊富で優れた果実としてマンゴーを推奨しています。

マンゴーは、成熟した実を生で食べるのはもちろんピューレにしたものは、飲料やケーキ、アイスクリームなどさまざまな用途で使われます。乾燥したドライマンゴーもヘルシーなおやつとし人気が高く。未熟の実は、塩漬けのピクルスにしたり、東南アジアの調味料「チャツネ」にも使用されています。タンニンを多く含む種はでんぷんの原料として用いる地域もあるそうです。

トロピカルフルーツの代表格。チェリモア、マンゴスチンと並んで世界三大美果（美果：味のよい果実）のひとつに挙げられる、ウルシ科の植物。世界には600種類以上のマンゴーがあるといわれています。原産国は諸説ありますが、インド北部からミャンマーに至る地帯には、4千年以上の栽培記録が残っています。

県内の拠点産地は、宮古島市、豊見城市、今帰仁市などです。主な品種は、りんごのように赤いことからその名がついた、早生品種アーウィン種（アップルマンゴー）ですが、キーツマンゴーなども生産されています。2012年ごろからは、収穫時期がより遅いリペンス「夏小紅」や、バレンシアプライドを育成した「ていらら」が生産され、沖縄県により商標登録されています。収穫期は、毎年の気候状況によってずれ込むことはありますが、アーウィン種が7月～8月初旬、キーツマンゴー、8月下旬～9月です。その間、8月中旬に収穫できる新種のマンゴーが注目されています。



マンゴーは紫外線から身を守るためにフィトケミカルの成分を作るといわれ、紫外線量が多い地域のマンゴーは抗酸化力が強くなるそうです。紫外線の強い沖縄に住む私たちが、抗酸化作用の多いマンゴーを食べるのは、暑い沖縄にあった食習慣ですね。

成分表100g中

カリウム	170mg
マグネシウム	12mg
ビタミンA βカロテン	610μg
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンB6	0.13mg
ビタミンC	20mg
葉酸	84μg
植物繊維	1.3g

日本食品用準成分表2020年版(8訂)より

マンゴーレシピ



季節のフルーツ
デザート生春巻き

写真を
クリック
してね!



新感覚! ? ソムタム風マンゴーサラダ



カジキマグロのグリル、マンゴーソース



マンゴーレアチーズケーキ



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

