

学校給食用「ニンジン」

January

令和6年
1月号

オレンジ色が目にもおいしい 地域に根ざした糸満ニンジン

抗酸化作用の高いβ-カロテンを豊富に含むことで知られるニンジン。一年中食卓で活躍する野菜のひとつです。沖縄県内トップのニンジンの生産地、糸満市。

おいしいニンジンとして人気の高い「美らキャロット」(TE30)を育てる糸満市喜屋武にある安谷屋健治さんの畑を訪ねました。安谷屋さんは、ニンジンのほかに、スイートコーンやラッキョウを育てています。



ニンジン畑はふわふわ緑のじゅうたん

農業が盛んな糸満市喜屋武で、15年ほど前から美らキャロットを育てている安谷屋さん。サトウキビやニンジンの畑が広がる地域の一角に、安谷屋さんの畑がありました。約3,000坪の畑で、年間20トンほどのニンジンを出荷しています。

9月から12月の間に時期をずらしながら種まきをします。気温が30度以上になると、よいニンジンに育たないため、気温をみながら涼しい日が続く時に種まきをおこなうそうです。種まきをする、かんがい施設のない畑では、畑が乾きすぎないように、天気予報とにらめっこ。芽がでるところには、青虫や根切り虫などがつかないように目を配り、害虫駆除をします。

種まきから約1カ月後には間引きや雑草の除草も行います。種まきから100日~110日ほどで収穫することができます。葉の根元が太くなっているものを抜いてみて、生育状態を確認してから収穫するそうです。1月から4月まで続く収穫期の間は、家族の手も借りています。毎日、朝5時にはファーマーズマーケットに納品、その後夕方17時ごろまで畑仕事が続きます。種まきの9月から収穫の終わる4月までお天気とニンジンの生育に目の離せない日々が続くんですね。

地域でつなぐ農業のチカラ

「喜屋武地区では、以前から地域の特産品としてニンジンの生産に取り組んできました。頑張ってニンジン生産に取り組んできた先輩方がいたからこそ、県内一の生産量と、喜屋武のニンジンがおいしいと消費者に評価してもらえようと思ったと思っています。」と安谷屋さんは言います。地域全体の強いつながりを感じますね。ほかの地域に負けないニンジンを生産者に届けたいという言葉からは、より良いものを作りたいという意気込みを感じます。ファーマーズでは、自分の名前を出して販売しています。大切に育てたニンジンを自信をもって提供できるのが、生産の喜びにつながります。また、糸満市の学校給食に提供しています。

子どもたちに喜んでもらえるのも嬉しいといえます。

糸満市は、2006(平成18)年に沖縄県から「ニンジン拠点産地」に認定され、地域で生産されるニンジンは、「美らキャロット」として商標登録されています。糸満市では、最盛期の2月3日を、「ニンジンの日」に制定していて、市内の小中学校ではニンジンを使用したメニューを提供しています。

「ニンジンだけではなく、いろんな食材を食べて、作っている地域の人にも興味をもって欲しい。」と安谷屋さん。安谷屋さんのように大切に野菜を育てている方々に感謝しながら、食べたいものですね。

豆知識

- ・ニンジン、ミツバやパセリとおなじセリ科の植物。学名は*Daucus carota*です。*Daucus*は温める、*carota*は赤いという意味があり、「赤くて温まるもの」が学名の意味だそう。
- ・β-カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めるといわれるビタミンAに体内で変化。高血圧の予防が期待できるカリウムや食物繊維を豊富に含んでいます。

県産ニンジンのおいしさを給食で発見

安谷屋さんのニンジンも学校給食に提供されていますが、沖縄県が取り組んでいる「令和4年度学校給食における県産食材促進事業」では、県内各地の学校給食に規格外のニンジンを提供しました。「ニンジンシリシリ」や「大根ブシー」などのメニューで給食に使用されました。調理現場からは、割れや形がいびつなものは、下処理に時間がかかり、廃棄部分も多かった、といった声があった一方、規格外でも大きいものは、扱いやすいとの声もありました。下処理に工夫をすれば規格外のものも取り入れられそうですね。

子どもたちからは、「いつものニンジンより甘くておいしい」「ニンジン嫌いだけど、今日のニンジンはおいしく好きになった」といった感想も聞かれ、県産品だけあって鮮度がよく、おいしいと評価されています。新鮮でおいしい県産ニンジンのおいしさがしっかりと子どもたちに、伝わったようです。

メインの一品にも副菜にも彩りで食欲アップ

ニンジンシリシリが一番多く食卓に並ぶ安谷屋家ですが、煮物やチャンプルー、サラダにもニンジンが入ると彩りがよくなると言います。β-カロテンは、皮の下に多く含まれているので、薄く皮をむいたり、皮ごとペーストにしたニンジンのスープや、ジャムもおすすすめです。香辛料や酢の液に漬けたピクルスやスルメとニンジンを細く切って醤油、酒、みりん、漬けた福島県の郷土料理「するめとニンジンの醤油漬」など、保存のきく漬物にもぴったり。ハンバーグの付け合わせとして定番のバターを使って作るニンジングラッセなど、オリーブオイルやバターとの取り合わせによりβ-カロテンの吸収がよくなり、抗酸化作用のアップが期待されるそうです。華やかに一皿を演出してくれるニンジンには、うれしい栄養もたっぷり詰まっています。



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

