

# 学校給食用「県産食材」

令和5年度  
10月号

## 夏から冬にかけて活躍する島やさい

青パパイヤには、たんぱく質分解酵素「パパイン」が含まれており、肉料理の消化促進にも役立つといわれています。そんな青パパイヤを本部町で育てる「平良ファーム」にお邪魔して、9月下旬の畑の様子とパパイヤ栽培についてお話を伺いました。平良哲さんと菜々子さんご夫婦が営む農園では、パパイヤ以外にトマトやヘチマ、しいたけなどを育てています。



## イメージが一新。変わるパパイヤ畑の風景

スラーっと高く伸びた木の上に実がついているパパイヤの木が、よく街中で見かけるパパイヤのイメージ。一方、防風林にしっかりと囲まれた平良ファームのビニールハウスをのぞくと、低めの木の下に実る大ぶりのパパイヤの姿。葉もカサになりそうなほど大きく、これまでのイメージとは、全く違うものでした。

平良ファームでは、ハウス600坪、路地400坪、合計1,000坪（約3,000平方メートル）で年間約8トンの青パパイヤを出荷しています。父親の代からヘチマの連作障害の防止のために、10年以上パパイヤを育てているそうです。

以前のパパイヤは背が高く育つため、重石にブロックを付けて、螺旋状の幹にしたり横に育てたりと工夫が必要だったそうですが、現在は、ハウスの中でも育ちやすい品種「レッドロイヤル」を栽培。木が低く育ち、実が下の方につくため管理や収穫がしやすいそうです。いま実をつけているのは、昨年11月に植えたもので、今年6月ごろから実がなり始めて、12月ごろまで出荷が続きます。

## はるさー 健やかなパパイヤを育てる畑人パワー

「パパイヤは肥料をよく吸う植物」なのだそう。元気に大きな実をつけるために、有機肥料を適切に与えるように気を配っています。出荷のない日には朝5時ごろから畑に出て、11時からお昼休みを挟み、午後は少し涼しくなり始める14時過ぎから夕方17時ごろまで、ほかの農作物と一緒に世話をしています。

一度に多くの実を着けるパパイヤは、収穫するのも大忙し。収穫が遅れても、レッドロイヤルは果物としても出荷できるので、野菜として出荷できなかったものは、果実としても出荷しているそうです。収穫時には、「パパイヤは、切り口から白い液が出るので、かぶれないように手袋をして収穫しています」と聞きました。

暑期中、液がつかないように全身防備で作業するのは、体力勝負。農家さんが、元気で健康じゃないとできないです。

哲さんは、「来年には、スタッフを増やす予定もある」とこれからの事を、話してくれました。野菜を育てる喜びを大切にしながら、働き方を変えて持続可能な農業を目指しています。

## 豆知識

- ・別名は木瓜（モッカ）、乳瓜木（チチウリノキ）。沖縄では、万寿という長生きを祝う漢字がつかわれ、万寿瓜（マンジュマイ）と呼ぶ地域もあります。
- ・パパイヤから見つけた「パパイン」と名付けられたタンパク質分解酵素が豊富に含まれるので、肉料理との相性はバツグン。



## 大きな実は扱いやすく給食にピッタリ

平良ファームの青パパイヤは学校給食にも提供されています。家庭用には、小ぶりなものが便利ですが、「給食用には、下処理の手間が少なくてすむので大きなパパイヤが喜ばれています」と言います。

沖縄県が取り組んでいる本事業「学校給食における県産食材利用促進事業」で、青パパイヤをサンプル提供した南風原町立南風原学校給食共同調理場では、「パパイヤの炊き込みごはん」を給食に出しました。

「ちょうど良い大きさと下処理がしやすかった。思ったよりも早く下処理が終了。子供から「おいしい」という声があり残食も少なかった。」との報告がありました。野菜の下処理に加工業者を利用することもあるそうですが、下処理の手間が少ないパパイヤは、予算の有効活用にもつながりそうです。

パパイヤの炊き込みごはん ▶



## なめらかな肉質とクセのない味わい

平良家でも、パパイヤは、クセがないのでよく食卓に並ぶそうです。小中学生の子どもたちにも人気なのは、スープなどの汁物ですが、細切りにして、ゆでたものにゴマドレッシングをかけたサラダや、やんばるでよく出回る麩鶏と一緒に柔らかく煮込んだりするそうです。麩鶏との取り合わせは、SDGsなメニューですね。

鹿児島県の郷土料理には、青パパイヤを使った「パパイヤ漬け」があります。半分に切って塩で下漬けたものを、味噌と砂糖で漬けたもの。味噌のほかに、しょうゆや粕漬けもあります。食べるときに薄切りにして、お茶漬けやおにぎりの具、酒の肴で食べられています。保存のきくパパイヤ漬けを、鹿児島県の学校給食では「鶏飯」に添えたり、アレンジ料理などで提供しているそうです。

沖縄では、イリチーでお馴染みですが、ナンプレーやニンニク、唐辛子で和えた、タイ料理の「ソムタム」は青パパイヤを使った有名な料理です。クセのない青パパイヤは、国籍を問わず多彩な料理に活用できそうです。



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

