

学校給食用「県産食材」

令和5年度
8月号

August

沖縄夏野菜の代表格「ヘチマ」と農家のパワー

暑さも増してきた7月下旬。南風原町東風平にある東風平さんのヘチマ畑を訪れました。家族4人で育てているヘチマ畑の面積は路地約50坪（約165㎡）、ハウス200坪（約661㎡）で、収穫量は年間約2.5t（ハウス1.5t、路地1t）。一年を通してヘチマを出荷している東風平朝敏さんと息子の朝和さんにお話を聞きました。



家族で一年を通してヘチマを育てる

7年ほど前からヘチマの栽培に取り組んできた東風平さん。寒い時期はビニールハウスで「サラダヘチマ」（プリンス）、夏場は、路地栽培やトンネル栽培で「美らヘチマ」を育てています。

栽培方法	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
路地			植え付け		収穫期間							
トンネル			収穫期間									植え付け
ハウス										植え付け	収穫期間	

朝敏さんの豆知識

「ヘチマ」の名の由来は、言葉遊びの好きな江戸時代の人たちが「ト」と呼ばれていたヘチマを「いろは歌」のへとちの間にあることから、「ヘチ間植えたかい？」と聞いたところから呼ばれるようになったといわれているよ。その江戸時代には赤くなった種を甘味として口にしたそう。

沖縄では、「ナーベラー」って呼ぶね。それは、ヘチマのタワシで鍋を洗っていたことから「鍋洗い」と呼ばれ「ナーベラー」というようになったようだ。

※諸説あります。



地球の自転を感じる特別な野菜

旧暦の一日（満月）と十五日（新月）に多くの花が開くヘチマ「ほかの野菜も育てているが、こんな野菜はヘチマだけ」だと言います。その時期には虫も増えるそうで、「虫とは戦い。一度効いた駆除方法が次に効くとは限らないし新たな害虫も入ってくる。食べる方にもそうですが私たちが農業はできるだけ使わないほうがいいと思っています。」と、気を配ります。肥料は、枝が下を向いた時に与えるそうですが、「ミーニシ（新北風：10月上旬（旧暦の9月）の吹くころには、寒くなる前に子孫を増やそうと多くの実をつけます。」収穫量が増えるその時期には、肥料を増やして実の成長を支えるそうです。

細やかな手入れで育ち 健やかな実をつける

枝の上の方に花を咲かせる雄花。その下には小さな細い実の先に雌花が咲きます。開花時間の8時から13時ごろを逃すと、花はしぼんでしまいます。花粉の量が多い夏場は自然任せの受粉ですが、花粉が少ない冬場は人の手で受粉させています。

成長に欠かせないのは水。「雨が少ない今年は、2トントラックで一日30回ほど、糸溝まで湧き水を汲みに行っていますよ。」大変な手間をかけて育つんですね。

収穫は日が昇る前。葉陰に隠れている実を見つけるために、バドミントンのラケットを使用して葉をよけながら

収穫しています。収穫するのも体力勝負ですね。でも、収穫後も大忙し。すぐに日陰に移動して日が当たらないようにします。「表面に傷がつくと黒くなるからね」と、収穫したヘチマに傷がつかないように出荷の準備をします。

そのように大切に育てられたヘチマ。「美らヘチマは糖度が高く、食べた方から“独り占めしたくなるほどおいしい”と言われたことがある」と、朝敏さんは目を細めます。食べた方の喜びが作り手の何よりの喜びのようです。

可能性に期待大！

ヘチマの力でパワーアップ

チョコにも入っている集中力を高めたり、血圧を低下させるといわれている成分GABAを多く含むことが農林水産省のホームページで紹介されています。真空包装して、10℃保存することによりGABAの量がさらに向上するそうです。「これまで県外への出荷は、ベトナム料理店向けぐらいでしたが、真空包装して、ラベルにGABAの情報をいれることで一般向けに広がります。」と朝和さんは可能性を感じているようでした。

野菜は、厳しい自然の中で「自分を守る力」を発揮して成長して実をつけます。実の表面に現れる「ブルーム」といわれる白い粉は、

「野菜の力の現れなので見た目だけで判断しないで欲しい。野菜の力（ファイトケミカル=有害なものから植物自身を守るために作りだされた成分）です。」と、朝敏さんは言います。

東風平家おすすめヘチマ料理。細かく刻んでカレーに入れると、形は溶けてヘチマの甘みとうま味が加わり子どもたちにも大好評。皮を薄く剥き、湯通しして冷やしたものに、ピーナッツ酢（ピーナッツバター、砂糖、酢、ダシ）を合えたものは、「高級料理店並みの味」だと朝敏さんイチオシ。そんな、おいしい食べ方も多くの方に知ってほしいですね。



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（松井・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

