



ウチナー(沖縄)の野菜



今月の献立に「ゴーヤちゃんぶるー」がありますが、これは沖縄の代表的な郷土料理のひとつです。ちゃんぶるーとは、沖縄の方言「ウチナーグチ」で「ごちゃまぜ」という意味があり、炒め料理のことです。表題のウチナーは沖縄・沖縄本島を指します。

別名「レイシ」とも呼ばれるゴーヤには、100gあたりのビタミンCがキャベツの約4倍も含まれていて、熱に強いビタミンCが炒めてもほとんど失われません。

独特の苦味がありますが、これは「モモルデシン」という苦味成分で、これが食欲増進や整腸作用、血糖値を下げる、夏バテを予防するといった働きをします。

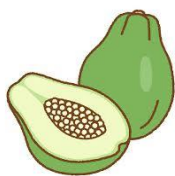
ゴーヤの苦味が苦手だという人が内地人のほとんどだと思いますが、薄く切ったゴーヤを塩でもんでおくと苦味が抑えられて生でもさっぱりと食べられます。

ゴーヤの原産地は東インドやインドネシアなどの熱帯アジアで、以前は夏しか食べられない野菜でしたが、今ではハウス栽培で一年中食べられます。日本における有名な産地は生産量の40%を占める沖縄に次いで宮崎、鹿児島、群馬、熊本となっています。スーパーでも簡単に手に入りますので、ぜひゴーヤ料理に挑戦してみてください！

沖縄には他にも、ここら辺ではあまり食べないヘチマや青いパパイヤの実を細く切ったものなどの食材もよく使われます。ヘチマはナーベラーと呼ばれ、それぞれナーベラーちゃんぶるー・パパイヤちゃんぶるーとなって食卓に並びます。パパイヤちゃんぶるーは切り干し大根のような食感があり、甘いパパイヤを想像していると違いにビックリします。

茨城県那珂市でも「サンパパイヤ」の名称で商標登録した青パパイヤの普及に取り組んでいて、学校給食の食材にも使われています。土浦一高の給食にも出たパパイヤイリチー（イリチーは沖縄の方言で炒め煮の意味）にも茨城県産の青パパイヤを使用しました。

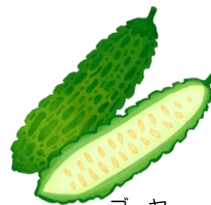
このように沖縄の独特の気候や文化から生まれた名産品が他にも島らっきょうや紅いも、葉の色が紫色をしたハンダマ（水前寺菜）などがありますが、野菜の他にも沖縄固有の黒豚のアグー豚や磯の香りが豊かな海ぶどうなど、沖縄ならではの食材も沢山ありますので、機会があれば食べてみて下さいね！



青パパイヤ



海ぶどう

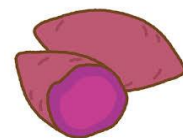


ゴーヤ



島らっきょう

沖縄ならではの食材



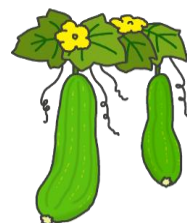
紅いも



ハンダマ



アグー豚



ナーベラー