

特集1

農林水産部
Special Edition

県産野菜の消費拡大に向けて 「野菜ソムリエに聞く「ウチナーム」の魅力」

皆さんは、普段野菜を食べる時、購入する時にその野菜が「ウチナーム」（沖縄県産）であることを意識していますか？

沖縄県では、ピーマンやトマト、サヤインゲン等の野菜の生産が盛んであり、また、これらの野菜の他にもいわゆる「島野菜」と呼ばれる他の地域にはあまり見られない独特な野菜が昔から作られてきました。

栽培技術や保存技術の発達で、私たちは多くの野菜を一年を通して買うことができるようになりましたが、旬の野菜は価格も安く、また、栄養価も通常より高いと言われています。

そこで今回は、これから旬を迎える県産野菜をより多くの皆さんに食べていただくため、シニア野菜ソムリエの徳元佳代子氏に県産野菜の魅力、そしてその活用方法等についてお話を伺いました。



野菜ソムリエとは どのような資格ですか。

野菜ソムリエとは、端的にいうと野菜や果物の魅力をお伝えする伝道師です。野菜ソムリエには3ランクあり、野菜・果物の魅力や感動を知り、自ら楽しむことができる初級の「ジュニア野菜ソムリエ」、野菜・果物の魅力や感動を周囲に伝えていくことができる中級の「野菜ソムリエ」、野菜・果物を通じて社会で活躍することができる上級の「シニア野菜ソムリエ」に分けられます。

農家の方の思いを食卓までお届けし、食卓の御要望とか消費者の気持ちを農家の方にフィードバックする、というのが野菜ソムリエの仕事です。例えば、「一郎おじいさんが3時に起きて、毎朝きれいな水をかけて育てた野菜なんですよ。」と言った瞬間、

一郎おじいさんの存在、思いが食卓にも伝わるような、そんなイメージをお伝えしたり、また、売り場では分からないような情報、「この野菜は台風の影響に遭ったんですが、生き延びてやっとうったんですよ。」とお伝えすると、買う方も普通の野菜じゃないような気がするかもしれない。そういうストーリーをお伝えすることによって、野菜や果物に関心を持ってくださる人が増えるといいなという気持ちでいます。

また、食卓での家族の声というのはなかなか農家の方には届かない。それを私たち野菜ソムリエがいろいろな場所で料理を教えながら消費者の意見を聞いて、お伝えできればと思います。例えば、農家の方に、「ホテルのシェフはこの時期にこんな野菜が欲しいとおっしゃっていますよ。作れますか。」と話すと、「これまでキャベツだけ作っていたけど、芽キャ

徳元 佳代子 氏 プロフィール

- 平成21年 アンチエイジング予防医学研究会認定
・アンチエイジングセルフケアアドバイザー
・がんの統合医療アドバイザー
- 平成22年 沖縄野菜プロジェクト協同組合理事
- 平成23年 日本野菜ソムリエ協会認定
・シニア野菜ソムリエ（九州・沖縄初）
- 同年10月 起業 Vege Fru Mamma(ベジフルマンマ)代表
- 平成24年 野菜ソムリエコミュニティ沖縄 副代表就任
- 平成25年 日本野菜ソムリエ協会主催
「第2回野菜ソムリエアワード」金賞受賞



ベツも作ると販路は広がるんだね。」
というような返事をもらって、今度
はシェフに、「この農家の方が作れそ
うなので、直接お話ししてみたらど
うですか。」と提案し、そこで取引が
成立する。そういう架け橋の役割を
担っています。



どのようなきっかけで 野菜ソムリエを目指し たのですか。

まず、私自身が農家の嫁で、生産
した農産物に付加価値を付けて販売
するために必要な資格だと思ったか
らです。農家の方は色々な知識をお
持ちですが時間と場がないので、農
業の生産から流通、料理の方法、そ
れから消費者の立場も分かる野菜ソ
ムリエが話すと、ぐっと農産物の魅
力が伝わりやすくなると思いました。

もう一つの大きな理由として、私
自身、がんを患い、将来の心配をし
ながら過ごした時期があったのが
きっかけです。

がんや生活習慣病というのは、毎
日の食生活とライフスタイルが大き
な要因であるということが言われて
いますが、がんを患い、死ぬかもしれ
ないと思ったとき、今までの生活
スタイルや考え方を否定された
ような気がして、これを改善するた
めに野菜ソムリエを目指しました。



どのような活動を されてきたのですか。

沖縄県内の野菜ソムリエが、県産
の野菜や果物の魅力を伝えるため立
ち上げた「沖縄野菜プロジェクト協
同組合」で、理事を務めています。
組合には、野菜ソムリエの資格と併
せて、料理教室の先生、コピーライ
ター、通訳、アナウンサーなどに他
に仕事をしている者が集まっています。
いろいろな職業の方がいますので、
野菜や果物の魅力を多角的に発信し
ています。例えば、通訳だと沖縄の
野菜の魅力を外国人に英語や中国語
で伝えたり、天然酵母パンの先生は
野菜や果物の酵母を使ったパンの魅
力をお伝えしたり、私のように農家

だと一番おいしい野菜の見分け方や
旬の時期の食べ方の提案など、いろ
いろなことをしています。この他に
も、料理教室、講演会の講師や県産
野菜の販売促進などにも取り組んで
います。

また、私自身「ベジフルマンマ」
という会社の代表をしています。こ
の会社では、生産過剰になった場合
や、農家の方が売り先に困っている
場合に、農産物を買入れて、一次
加工、二次加工をして販売し、少し
でも農家の方の収益につなげること
を大きな目的としています。また、農
家の方が加工したジャムなどの加工
品の売り方の提案をしたりもします。



沖縄野菜プロジェクト協同組合の皆様



沖縄県産野菜の魅力とは どういったところですか。

沖縄は、国内で唯一の亜熱帯気候
で、日本本土と比べて紫外線量が3
〜4倍強いのです。

野菜は、紫外線を受けると自分を
守ろうとし、どんどん抗酸化力を高
めるので、自分を修復するパワー(例
えばポリフェノールなど)を蓄えま
す。このようなことから、紫外線が
強い沖縄の野菜は、より抗酸化力が
高いといわれています。

他府県の方は、沖縄の野菜はちょっ
とえぐいとか苦いとか、甘みが少な
いとか言われたりしますが、これが
個性です。例えば、ゴーヤーが市民
権を得たのは、苦くてでこぼこした
珍しい形をしていて、個性が強かつ
たからだと思っています。

また、沖縄で昔から食べられてき
たハンダマ(すいぜんじな)やニガ
ナ(ほそばわだん)、サクナ(ぼたん
ぼうふう)など、「島野菜」と呼ばれ
る野菜には、苦くて、えぐみもあり、
食べにくいものも多いのですが、ずっ
と残ってきたのは、この土地に合っ
た野菜だからです。健康長寿につな
がる秘訣は、そこにあると思います。
甘いものやおいしい野菜は楽しみで
食べていいけれど、体のことを考え
るのであれば地元でとれた野菜を新
鮮なうちに食べることを提案します。

沖縄伝統野菜の一つ
「ハンダマ」



生育中の「ピーマン」

「第2回野菜ソムリエアワード」(日本野菜ソムリエ協会主催)の金賞を受賞されました。

この賞は、シニア野菜ソムリエとしての活動報告を提出し、書類審査を経て自らの活動実績等をプレゼンテーションします。その後、会場の関係者の投票で決定されます。

私が受賞したのは、今までの活動が評価されたからだと思います。国や県、市町村などの関係機関に何度も出向いて、野菜ソムリエが活躍する場の創出に努めてきました。それは、野菜ソムリエが育つことによつ

て沖縄の野菜や果物の魅力をもっともっと複合的に伝えることができるのではないかと考えたからです。

プレゼンテーションの場に立ったとき、「金賞がとれたら、沖縄県の健康長寿の動きと連動した活動に弾みがつく。」と、想いを伝えました。とにかく健康長寿を取り戻したいということと、島野菜のいいところをたくさんお伝えしたいという気持ちが会場の方に伝わったのではないかと思います。

今後の取組や目標について教えてください。

いつかは県外だけじゃなく、沖縄に近いアジアにも島野菜の良さをお伝えできたら、と思っています。アジアの一部の富裕層の方々が、沖縄の野菜はすごく魅力的だと言います。しっかりPRできたら、販路はあるのではないかと思います。

また、「ベジフルマンマ」では、今後、野菜や果物に関心のある人を育てて、「沖縄県の人みんな自分たちの地域の野菜に詳しいんだよ。」と言ってもらえるような島になることを夢見て、野菜ソムリエの教室を当社で行うことを決定しています。ここでは、農業体験、料理も教えながら、私が持つ

ているアンチエイジングや予防医学の知識も含めて、野菜ソムリエとして必要な知識・スキルを全てお伝えしようと思っています。

以前までは野菜ソムリエって何？とよく聞かれましたが、「野菜ソムリエがいると便利だね。」と言われるくらい、しっかりとした地位を確立していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

「徳元氏のブログ」

<http://vegefumamma.ti-da.net/>

インタビューを終えて。

誌面の都合上、掲載することができませんでしたが、他にも貴重なお話がたくさんありました。

沖縄総合事務局としても、引き続き県産野菜の魅力発信等を通じた消費拡大の取組や、生産農家へのハウス等施設導入の支援により、県産野菜の生産拡大に取り組んでまいります。

なお、島野菜について詳しい情報が知りたい場合は、次のURLを参照してください。

(おきなわ伝統的農産物データベース)
<http://www.okinoci.net/dentou/>

鍋ほか

推進プロジェクト

の御案内

農林水産省では、これから旬を迎える秋冬野菜をおいしく食べていただくため、広く国民の皆様へ向けて、身体も心も暖まる鍋料理を提案する取組を進めています。

鍋料理は、野菜だけでなく他の国産食材の消費拡大・食料自給率向上に資するほか、家族団らん、健康増進、二酸化炭素の排出抑制効果や郷土料理での村おこしなど様々な効用を併せ持つパワフルメニューです。

沖縄県産の野菜をたくさん入れた鍋料理を作って、これからの季節を元気に乗り切りましょう！

詳細はコチラ

<http://syokuryo.jp/season/winter/nabehoka.html>

お鍋で
ほかほか



鍋ほか推進プロジェクト

～これから旬を迎える県産野菜を使ったレシピを教えてくださいました～

ベジフルマンマの島野菜レシピ



パパイアと牛肉の
細切り炒め

【材料 4人前】

・野菜パパイア	200g
・牛肉（7ミリほどの厚み）	200g
・ピーマン（緑・赤）	4個（約120g）
・干しいたけ	2枚
・水溶き片栗粉	適量
・サラダ油	適量（大さじ1～2）

<A> 醤油、酒、ごま油 各小さじ1/2弱
卵1/2個、片栗粉小さじ2

 ・オイスターソース
・砂糖
・酢
・酒

各大さじ1

・醤油 大さじ2弱
・ごま油 少々

県産

- 野菜パパイア
収穫時期：一年中
ピーク：7月～12月
- ピーマン
（収穫時期：11月～翌5月）

作り方

1. 牛肉は厚みが7～8ミリほどの千切りにし、<A>の醤油、酒で下味をつける。
2. 1に卵を加え、よくもんだら、片栗粉を加え軽く混ぜた後、ごま油をまわしかけておく。パパイアとピーマン、しいたけも牛肉と同じ大きさの千切りにする。
3. フライパンに油大さじ1を熱し、2の牛肉を炒めたら、皿に取り出しておく。
4. フライパンに少量の油を足し、パパイア、しいたけを炒め、合わせておいたを加えて香りよく炒める。
5. ピーマンと3の牛肉をもどし入れてさらに炒め、水溶き片栗粉でトロミをつける。最後に、風味づけのためのごま油を少量加える。

※野菜パパイアがない場合は、タケノコやエリンギで代用できます。

※硬い肉の時は、パパイアの薄切りを短時間かぶせておくと柔らかくなります。

【材料 2人前】

・ブロッコリー	1株（約250g）
<A>スープ	
・水	1カップ
・顆粒鶏ガラスープの素	小さじ1.5
・酒	大さじ1
・砂糖	少々
・塩	少々

かにあん

・かにカマボコ（カニ缶）	80g	・ねぎ（斜め細切り）	10g
・卵白	1コ分	・水溶き片栗粉	大さじ2
・無糖練乳	大さじ1	・サラダ油	適量
（コーヒーフレッシュでも可）		・塩	少々
・しょうが（細切り）	少々	・ねぎ油（市販）	適宜

県産

- ブロッコリー
（収穫時期：11月～翌4月）



ブロッコリーの
かに風味あんかけ

作り方

下準備

1. ブロッコリーの茎は固い外皮をむき、食べやすい大きさに切る。蕾の部分は小房に分け、茹でておく。
※ポイント！ ブロッコリー1株に対し、約1カップの水と塩少々を入れ、ふたをして強火で3分蒸し茹でにするとビタミンCが96%も残る。また、大きいまま（半分の大きさ）茹でたあと、カットする方法もうまみが残る。
2. かにカマボコは手でほぐし、卵白は菜箸で泡立てないように混ぜ、練乳を加え混ぜておく。

作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ、油がまわったらいったん火を止め、ねぎ、しょうがを加える。香りが出たらAのスープを加える。
2. スープが沸騰したらほぐしておいたかにカマボコを加え、再び沸騰したら卵液を加え味を調えたあと、水溶き片栗粉でとろみをつけ、下準備したブロッコリーにかける。