

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「ウチナームシ」の魅力

皆さん、普段野菜を食べる時、購入する時にその野菜が「ウチナームン（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。

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、売り場では分からぬような情報、「この野菜は台風の被害に遭ったんですが、生き延びてやっと育つたんですよ。」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で、野菜や果物に関心を持つくださる人が増えるといいなとう気持ちでいます。

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ー沖縄 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



べつ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。

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つたか
らです。農家の方は色々な知識をお
持ちですが時間がないので、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。

沖縄伝統野菜の一つ
「ハンダマ」

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つたのが
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
スタイルや考え方全てを否定された
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つたパンの魅
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
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、生産過剰になつた場合
や、農家の方が売り先に困つている
場合に、農産物を買い入れて、一次
加工、二次加工をして販売し、少し
でも農家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。

他府県の方は、沖縄の野菜はちょつ
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
たからだと思います。

また、沖縄で昔から食べられてき
たハンダマ（すいせんじな）やニガ
ナ（ほそばわだん）、サクナ（ぼたん
ぼうぶう）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、ずつ
と残ってきたのは、この土地に合つ
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。

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倍強いです。

野菜は、紫外線を受けると自分を
守ろうと、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。



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。

鮮なうちに食べることを提案します。
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

～これから旬を迎える県産野菜を使ったレシピを教えていただきました～

ベジ フル マンマ Vege Fru Mamma の島野菜レシピ



パパイヤと牛肉の
細切り炒め

【材料 4人前】

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

・オイスタークリーム	・醤油 大さじ2弱
・砂糖	・ごま油 少々
・酢	} 各大きさじ1
・酒	

県産

○野菜パパイヤ
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。パパイヤとピーマン、しいたけも牛肉と同じ大きさの千切りにする。
3. フライパンに油大きさじ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、パパイヤ、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。

※野菜パパイヤがない場合は、タケノコやエリンギで代用できます。

※硬い肉の時は、パパイヤ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	大きさじ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	大きさじ2
・無糖練乳	大きさじ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はぐし、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。