

\*『なかゆくい』とは、沖縄の方言で「ひと休み」という意味です。



農林水産部

美味しい沖縄

沖縄食材を食べ尽くす!

今回は  
太陽の恵みが詰った  
沖縄パイナップル

みなさんは、パイナップル畑を見たことはありますか? 若いカップルのパイナップルと鳳梨ちゃんパイナップルについて話しています。

南米生まれのパイナップル、マツカサに似ているのでpine(マツ)、果実という意味のappleをつけて、パイナップルと呼ばれるようになりました。



パイナップル君



鳳梨ちゃん

中国でパイナップルは、鳳梨(フオウリ)と連想させることから鳳梨(フオウリ)と呼ばれています。

### 《生産地について》

(鳳梨ちゃん) このパイナップルとても美味しい。ところでパイナップル君、沖縄ではパイナップルを作っているの?

(パイナップル君) 鳳梨ちゃん、沖縄本島北部と八重山で日本のほとんどのパイナップルを生産しているんだよ。

### 《パイナップルの姿について》

(鳳梨ちゃん) へーそうなんだ。ところ

### 《栽培について》

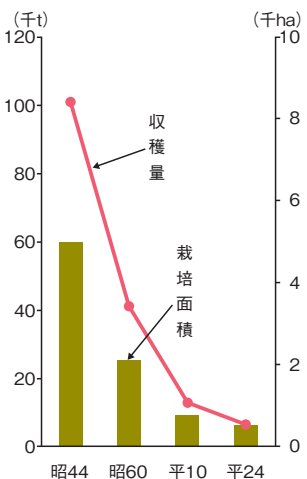
(鳳梨ちゃん) 美味しいパイナップルを作るのに大変なところを教えてください。

(パイナップル君) たとえば、パイナップルの葉にはトゲがあり、怪我をしないように夏でも厚い生地の作業着を着て作業しなければならぬんだ。また、大きなごみを背負いながらの収穫作業も大変なんだ。それに、2回目の収穫から次第に実の付きが悪くなるので、植付から4、



で、パイナップルはどんな風に実がつくの?

(パイナップル君) パイナップルは、太陽の光をいっぱい受けられるように樹上で実がなるんだよ。



(パイナップル君) 沖縄のパイナップルは、昭和44年には栽培面積5千ha、収穫量も10万tもあつたんだ。でも、農家さんの高齢化や農産物の自由化などで、今では栽培面積500ha、収穫量も6千tにまで減少してしまっているんだ。

### 《生産量について》

(鳳梨ちゃん) そうなんだ。農家さんのこんな苦労のおかげで私たちは美味しいパイナップルが食べられるのね。ところで、沖縄のパイナップルはどれくらい作られているの?



5年で植え替えなければならないんだ。



### 《今後の沖縄パイナップル》

(鳳梨ちゃん) えっ、このままだと沖縄のパイナップルがなくなってしまう...

(パイナップル君) 心配しないで、最近、若い方がパイナップルで農業を始めたり、使っていない畑を再生して栽培面積を拡大しようとする明るい動きがあるんだ。それに、本島北部の工場ではパイナップルの缶詰を作っていて、地域雇用にも役立っているし、観光資源としてもパイナップルはとても大切な作物なんだ。なんとって、沖縄のあま〜いパイナップルは格別なんだから。

そうだ、この週末、北部にパイナップルを見に行かない?

(鳳梨ちゃん) うん、行こう、行こう。



東村総合農産加工施設では、沖縄で生産されたパイナップルを使って缶詰等を製造しています。

## ～ 知っていますか？沖縄の主なパインと生果の食べ頃 ～



### 『N (エヌ)』

品種名：N67-10  
沖縄の主力品種。缶詰にも使われる。特に真夏は抜群の美味しさ。

『ピーチパイン』  
品種名：ソフトタッチ  
桃の香りがします。  
すっきりとした酸味。



『ゴールドバレル』  
皮と果肉が金色。甘く  
美味しく贈答用として  
人気。



『サマーゴールド』  
新しい品種。甘くて酸  
味が少なく食味が良い。

『スナックパイン』  
品種名：ボゴール  
手でちぎって食べられ  
る。甘く酸味が少ない。

品種名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	果実重
N(エヌ)	北部 八重山													1400g
スナックパイン	北部 八重山													900g
ピーチパイン	北部 八重山													800g
ゴールドバレル	北部 八重山													1400g
サマーゴールド	北部 八重山													1000g



資料・画像提供：沖縄県農業協同組合

## ～ パイン缶詰を使ったレシピを紹介します ～

### パイン・ラタトゥイユ・カレー風味



【材料 4人前】  
 パイン缶スライス…… 3枚  
 鶏もも肉…………… 240g  
 玉ねぎ…………… 1個  
 なす…………… 2本  
 ピーマン…………… 2個  
 トマト…………… 2個  
 にんにく…………… 2かけ  
 塩・胡椒…………… 適宜  
 小麦粉…………… 少々  
 カレー粉…………… 小さじ2  
 オリーブ油…………… 大さじ4  
 コンソメスープの素…… 2個  
 バジルの葉…………… 10枚

#### ★作り方★

1. パイン缶スライスをざく切りにする。
2. 鶏もも肉は、小さめの一口大に切り、塩、胡椒をしてカレー粉と小麦粉をまぶす。  
にんにくはみじん切り、玉ねぎ、なす、ピーマンは1cm角、トマトは一口大に切る。
3. フライパンに大さじ2のオリーブ油を熱し、鶏もも肉を少し焦げ目がつく程度に焼いて、一旦取り出す。
4. 大さじ2のオリーブ油をフライパンに足し、にんにくと玉ねぎを炒め、しんなりしたら、トマト、なす、ピーマン、上記1のパインのざく切り、コンソメスープの素、上記3で一旦取り出しておいた鶏もも肉を加え、ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にする。
5. 最後に塩・胡椒で味を調え、器に盛り、バジルを散らす。

## パインミニ知識

### ○食材としてのパイン

パインにはタンパク質分解酵素の一つプロメラインが含まれていて、肉を軟らかくする効果があることから、肉料理に適しています。

日本では酢豚の材料としてよく利用されます。

また、繊維を多く含むことから腸の働きを良くする効果があるといわれています。

資料：「図説 熱帯の果樹」

情報・画像提供：(一社) 日本パインアップル缶詰協会