

農林水産部

今回は

# 沖縄食材を食べ尽くす! 沖縄パイン

美味しい沖縄

5年で植え替えなければならないんだ。



みなさんは、パインアップル畑を見たことはありますか？若いカップルのパイン君と鳳梨ちゃんがパインアップルについて話しています。

で、パインはどんな風に実がつくるの？  
**(パイン君)** パインは、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。



## 《パインの姿について》

**(鳳梨ちゃん)** このパインアップルとても美味しい。ところでパイン君、沖縄ではパインを作っているの？  
**(パイン君)** 凤梨ちゃん、沖縄本島北部と八重山で日本のほとんどのパインを生産しているんだよ。

実の付きが悪くなるので、植付から4年で、パインはどんな風に実がつくるの？  
**(パイン君)** パインは、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。

## 《生産地について》

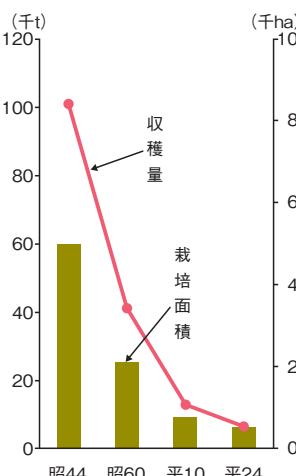
**(鳳梨ちゃん)** 中国でパインは、鳳凰(ホウワウ)を連想させるところから鳳梨(ホウリ)と呼ばれています。

## 《栽培について》

**(鳳梨ちゃん)** 美味しいパインを作るのに大変なところを教えて。

**(パイン君)** たとえば、パイン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ないんだ。また、大きなながれ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

## 《生産量について》



**(パイン君)** 沖縄のパインは、昭和44年には栽培面積5千ha、収穫量も10万tもあったんだ。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5000ha、収穫量も6千tにまで減少してしまっているんだ。

**(鳳梨ちゃん)** うん、行こう、行こう。

**(パイン君)** 心配しないで、最近、若い方がパインで農業を始めたり、使っているし、観光資源としてもパインはとても大切な作物なんだ。なんたって、沖縄のあまりのパインは格別なんだから。

そうだ、この週末、北部にパインを見に行かない？



## 《今後の沖縄パイン》

**(鳳梨ちゃん)** えっ、このままだと沖縄のパインが、なくなってしまう……。



東村総合農産加工施設では、沖縄で生産されたパイン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。

『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。

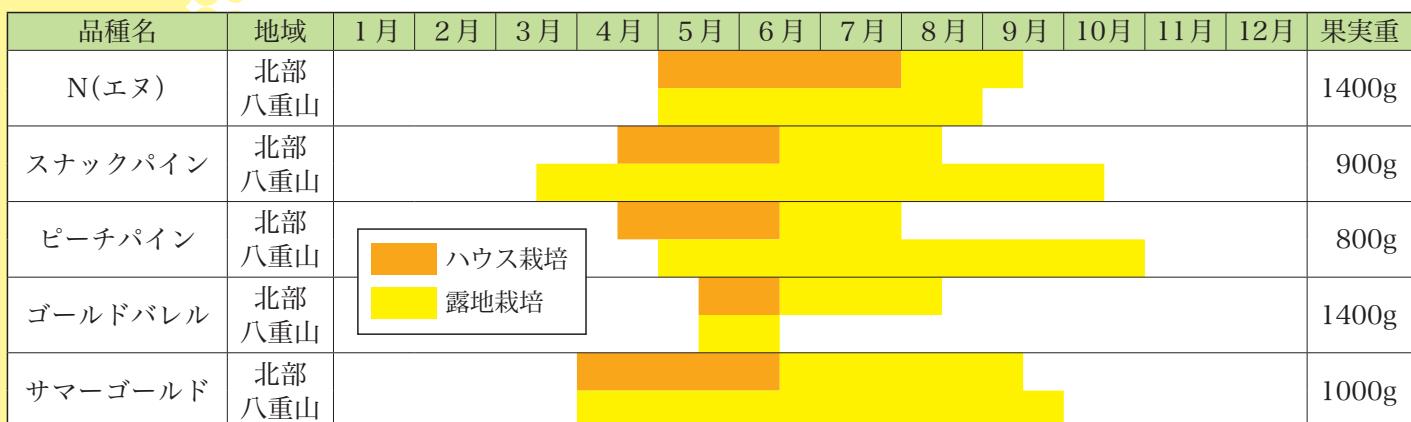
『ピーチパイン』  
品種名：ソフトタッチ  
桃の香りがします。  
すっきりとした酸味。



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



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・ラタトウイユ・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

### 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、纖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 热帯の果樹」

#### ★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・胡椒で味を調整、器に盛り、バジルを散らす。

情報・画像提供：(一社)日本パインアップル缶詰協会