

*『なかゆくい』とは、沖縄の方言で「ひと休み」という意味です。

あります。下図のとおり8つの島には、大規模に製造しているのが、現在は大小合わせて20弱まで減少しています。そのうち、かつては県内全域で数百あった黒糖の製造工場ですが、現在は大型化されています。

まさに沖縄の基幹作物であるさとうきびですが、実はその大半は、上白糖などの白い砂糖の原料（粗糖）となり、沖縄の特産品である黒糖となるのは、そのわずか8%ほどです。

沖縄県でさとうきびを栽培する農家は、全農家の72%、栽培面積も全耕地面積の46%を占めています。

今回のなかゆくいは、お茶うけとして食べるも良し、料理に使うも良し、沖縄では身近な存在である黒糖の魅力についてご紹介します。



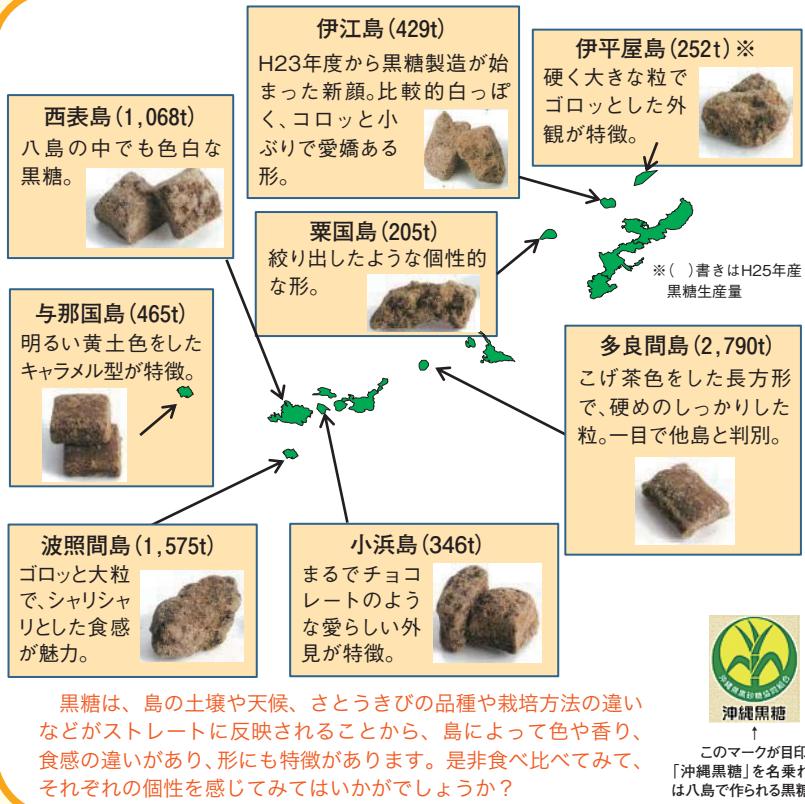
農林水産部

今回は

美味しい沖縄 「黒糖」

8島黒糖試食
もあるよ！

8つの島の沖縄黒糖



ビタミンとミネラルが豊富な黒糖で健やかな毎日を！

黒糖の主成分は他の甘味料と同じように炭水化物（糖質）ですが、健康に不可欠なビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。

コレステロールや中性脂肪濃度の低下に役立つ

日本ウズラを使った実験では、黒糖には血清コレステロール及び中性脂肪濃度を低下させ動脈硬化の発症を抑制する作用があることがわかっています。

沖縄の長寿の秘訣はこんなところにあるのかもしれません。

丈夫な骨を作るカルシウム

豊かな食生活の日本において唯一不足している栄養素がカルシウムです。黒糖にはそのカルシウムがはちみつの120倍もあります。

豊富なカリウムで血圧降下

カリウムがとても多く含まれているのも黒糖の特徴です。カリウムには余分に摂り過ぎたナトリウムを排泄する働きがあり、血圧を下げる効果が期待できます。

黒糖には、カリウムがはちみつの約85倍もあります。

パネル展のお知らせ

場所：沖縄総合事務局1階 消費者の部屋

「沖縄黒糖のパネル展」

1月20日(火)～1月23日(金)

「沖縄の養豚・ブランド豚をもっと知ろう！」

1月26日(月)～1月30日(金)

ぜひ、お越し下さい



黒糖の栄養成分と他の甘味料との比較

成分	黒砂糖	上白糖	はちみつ
エネルギー(kcal)	354	384	294
カルシウム(mg)	240	1	2
カリウム(mg)	1100	2	13
カリウム(mg)	27	1	7
マグネシウム(mg)	31	Tr	1
リン(mg)	31	Tr	4
鉄(mg)	4.7	Tr	0.8
亜鉛(mg)	0.5	0	0.3
銅(mg)	0.24	0.01	0.04
ビタミンB1(mg)	0.05	0	0.01
ビタミンB2(mg)	0.07	0	0.01
ナイアシン(mg)	0.8	0	0.2

Tr : 含まれているものが最小記載量に達していないことを示すもの。

黒糖ができるまで



12~4月
竹のような節があり2メートルほどの長さのあるさとうきびを刈り取り工場へ



資料提供：沖縄県黒砂糖協同組合・沖縄県黒砂糖工業会

さとうきびの栽培方法は3パターン

- ①夏植え：8~10月に植え付けを行い、翌年の冬~春先に収穫。面積当たりの収穫量は多いが収穫は2年に1回。台風に強い。
- ②春植え：2~4月にかけて植え付けを行い、翌年の冬~春先に収穫。面積当たりの収穫量は夏植えより少ないが、毎年収穫が可能。
- ③株出：さとうきびの収穫後に萌芽する茎を肥培管理し、翌年の冬~春先に再度収穫。毎年収穫が可能。植え替えコスト無し。

※収穫時期はどの栽培方法でも一緒で、砂糖分が多くなる冬~春先（12~4月）！

沖縄県糖業振興協会
公認キャラクター

出来た沖縄黒糖はそのまま食べるも良し！料理に使うも良し!!



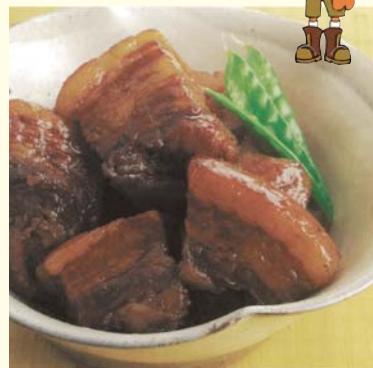
【ラフテー】沖縄料理の定番 豚肉との相性抜群！黒糖が味に深みを与えます♪

作り方

1. 豚肉はかたまりのまま、たっぷりの湯で2分ほど茹でてボウルにとる（茹で汁はとっておく）。流水で肉をもむようにして洗いながら余分なあくと脂肪を取り、3~4cm角に切っておく。
2. 鍋に肉を入れて1のゆで汁を注ぎ、ひと煮立ちしたら材料の材料Aを入れる。再び煮立ったら落としふたをして、火はごく弱火にし、煮汁が足りなくなったらゆで汁を適宜加えながら40分~1時間煮る。途中で一度、肉を裏返す。
3. 2を器に盛り、色良く茹でたさやえんどうを飾る。

材 料

- | | |
|--------------------|--------|
| ・豚バラ肉(かたまり) | 600g |
| ・豚肉のゆで汁 | 2カップ |
| ・さやえんどう | 少々 |
| ・黒糖 | 30g |
| A [・泡盛(又は焼酎) | 1/4カップ |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |



【黒糖チャイ】



がらだがよろこぶ 黒糖ドリンク♪

材 料(2杯分)

- | | |
|-------------------|------|
| A [・水 | 1カップ |
| ・紅茶 | 大さじ3 |
| ・カルダモン(あれば) | 3~4粒 |
| ・シナモンスティック | 適宜 |
| B [・黒糖 | 30g |
| ・牛乳 | 1カップ |

作り方

1. 鍋に材料の材料Aを入れて火をかけ、煮立ったら弱火にして2~3分煮出す。
2. その後、材料の材料Bを入れ、煮立つ手前で火を止め、濾しながらカップに注ぐ。
＊シナモンスティックがなければシナモンパウダーでも可。



資料提供：沖縄県黒砂糖協同組合・沖縄県黒砂糖工業会