

おたより

トマト

令和8年 8・9月

富士見市

学校給食センター

シークワサー

シークワサーとは沖縄の方言で、正式名称は、「ヒラミレモン(平実檸檬)」です。

シークワサーは、国内では沖縄県、鹿児島県、宮崎県、海外では台湾で栽培されており、さわやかな酸味が特徴的な柑橘類です。国内産地の99%は沖縄県です。

シークワサーは、柑橘系果実の中でも、実を食べるよりも果汁の酸味や香りを薬味として使う**香酸柑橘**という種類になります。(レモン、かぼす、すだちなどと同じです。)

大きさは、3～5cmと小ぶりで温州ミカンのように扁平な形をしています。8～9月頃に、未熟な青い状態のものが収穫され、これはレモンのようなさわやかな酸味があり、ジュースや料理の酸味付けなどに使われます。完熟のシークワサーは10～2月頃に収穫され、さっぱりとしたさわやかさを残しつつも甘味もあるのが特徴です。完熟のシークワサーは基本的には原産地である沖縄県でしか流通しておらず、他の地域ではあまり見かけません。

シークワサーの栄養

ノビレチンを豊富に含み、クエン酸やビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンB₂やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素も豊富に含まれています。

○ノビレチン…ポリフェノールの一種で非常に強い抗酸化作用があり、認知症予防、記憶力向上、脂肪燃焼促進などの効果があるとされています。

温州みかんの10倍以上のノビレチンが含まれています。

○クエン酸…疲労回復、ミネラルの吸収を促進する働きがあります。

レモンの2倍ものクエン酸が含まれています。



給食では…

11日(金)シークワサーゼリーがでます。