

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。