

# 「食べてパニパニ! 島やさい」

## 巻頭特集

宮古島の野菜は冬から春にかけてが旬。種類も豊富に出そろいます。今回は島野菜の魅力について学びたいと、ミス宮古島ブーゲンビリアの砂川愛莉紗さんが取材してくれました!

### 調理師会理事長に聞く!

#### 宮古島の野菜がおいしい秘密

**砂川愛莉紗**…実は私、10年くらい愛知県で暮らしてきて、だから気がついたんですけど、宮古島の野菜って本当においしいですよね!?

**奥平幸司**…そう、宮古の野菜はおいしいんだよね。えぐみが少なく、味がとても濃い。どれくらい濃いかというと、島の味しか知らない調理師会の若手が、研修旅行先で本土の野菜を食べて「味がしない」なんて言ったりするくらい。ゴーヤもトマトも島ニンジンも、実は、島の野菜はみんな旨いんです。

**幸**…特徴的なのは、やっぱり土。サンゴ礁が隆起して



できた宮古の土は、ミネラルを多く含んだ弱アルカリ性だね。本来、アルカリ性の土は野菜作りに向かない「痩せた土」なんだけど、その厳しい環境が適度なストレスとなって、野菜や果物の味に良い影響を与えてくれる。逆境の中で頑張る! 野菜も「アララガマ魂」(負けないぞという気概)でおいしくなるんです。

**愛**…宮古島の大地にアララガマの精神が宿ってるんですね!

**幸**…でも、もちろん土だけじゃないよね。農家さんの情熱なしには、おいしい野菜は育たないんだから。かつては「サトウキビしか作れない」と言われた宮古の農業が、地下ダム completion で可能性を大きく広げた。圃場整備が進み、各畑にスプリンクラーが設置され、いつでも好きなだけミネラル豊富な地下水をあげられる。しかも最近では、農業や化学肥料を使用しない有機野菜や超低農薬野菜といった、身体に優しい野菜を手間暇かけてつくる農家さんも多い。おいしい野菜をつく

りたい! という強い情熱があったり、時に逆境ともなる太陽と土の恵みがあって、潤沢な水があって、ようやく出来上がるのが宮古島の野菜。これから4月くらいまで、島の野菜が「島の駅」や「あたらす市場」にあふれるので、島の皆さんにも是非たくさん食べてほしいね。

**愛**…たくさん食べます! ちなみに、宮古島らしい野菜といえは何でしょうか?

**幸**…店(経営の居酒屋「郷家」)でもよく観光のお客さんに「宮古だけで食べられる野菜」をリクエストされるんだけど、実際にはほほえないね。ぬーずー(陸海苔)

くらいかな(笑)それくらい、地下ダムができるまでの宮古は「野菜」というものと縁遠かった。だけど今は、恵まれた環境でトライ&エラーを繰り返して、農家さんがどんどんおいしい野菜をつくってくれている。いつもの野菜が、宮古島で食べるという魅力で多くの人を魅了できると思う。

**愛**…つまり、トマトとかかぼちゃとか?

**幸**…トマトにかぼちゃにゴーヤ、トウガン、カブやオクラなんかもそうだし、伊良部の枝豆も好評で、本土にほとんど出荷されてる。島の人の知らないところで、もう宮古の野菜は高く評価され始めてるんです。しかも、温暖な宮古の農業には、本土で野菜がとれない時期において野菜を提供できる強みがあるから、高値での取引も期待できる。新規参入農家も増えていくと聞き、宮古島の農業は可能性に満ちていると思います。

**愛**…そんなに良い野菜が身近にあるって贅沢ですね!

**幸**…そうなんです。だからみんな食べてみましょう。食べ方が分からなかったら、調理師会会員のお店で聞いてください。きっと教えてくれるはずですよ。島の人がたくさん食べる島の人と島の農家さん、も頑張れる。島の活性化のためにみんなが島の野菜を食べましょう!



島豆腐とドライマト  
カブと日野菜の浅漬け  
ぬーずーの和え物

**砂川愛莉紗**…今度は現地取材! 奥平さんにご紹介いただいた砂川和司さんの畑にお邪魔しています。たくさん野菜がありますが、何種類くらい育てているんですか?



砂川 和司さん

### 飽くなき探究心! こだわりの「ズミ野菜」

ほど前です。八百屋の営業でホテルを回ると、料理人から野菜の質や種類に対して厳しい要求をされるんですが、それに対応するうちに、「なら自分で作ってしまおう」と思い立って。

**愛**…それでいきなり農業を!?

**和**…はい(笑)ほぼ独学で、とにかくいろんな苗や種子(タネ)を取り寄せては育てて、どんな味の野菜になるか一つひとつ確かめていきました。その中で、トマトの水やりをどう



常に新しい苗や種子を育てて島に合う野菜を追求

**和**…そうですね。実際にうちの野菜には「ばんたが(俺の)畑のズミ野菜」というステッカーを貼って販売していますが、このステッカーは自分の手で収穫・洗浄・袋詰めをしたものにしか貼りません。同じ畑の野菜でも、他の人が収穫したものは貼らないんです。俺の野菜というのに、こだわりと誇りを持っていきます。



宮古島調理師会理事長 奥平 幸司さん

「郷家本店」「島和食郷家〜はなれ〜」を経営。島の食材に魅了され、日々おいしい島食材を求めて島中を駆け巡る名料理人。



第47代ミス宮古島ブーゲンビリア 砂川 愛莉紗さん

食べることが大好きで、栄養士の資格を持つ。ミスとして島内外の方へ宮古島の魅力を伝えるべく、日々奮闘中。



愛…ちなみに、砂川さんの畑のイチオシ野菜は？

和…メインはトマト・ナス・ピーマンなどのハウス栽培ですが、誰にも負けない自信があるのは露地野菜。特に根菜類は力を入れていきます。土に米ぬかを混ぜると土の粒子が細かくなつて、根菜が良く育つんです。他には納豆菌もいいですね。今後はバガス(サトウキビの搾りかす)も試してみたい。よりよい土づくりのために試行錯誤を続けています。もちろん、新しい野菜への挑戦も続けます。ケールの1種である「カーポロネロ(黒キャベツ)」というイタリア野菜は、12年かけてようやく納得のいく味がだせるようになった。他にもっと宮古の土に合う、おいしい野菜があるはず。農家を続ける限りずっと探し続けていくと思います(笑)



カーポロネロ(黒キャベツ)は煮崩れしにくく、ロールキャベツなどの煮込み料理に最適



### 農家さんの豆知識

トマトの赤い色素「リコピン」は抗酸化作用が強いことで知られていますが、生で食べるなら赤より黄色がおすすめ! 黄色トマトは生でも吸収率の高い「シス型リコピン」が豊富で、赤トマトは加熱して吸収されやすくなる「トランス型リコピン」が豊富だからです。

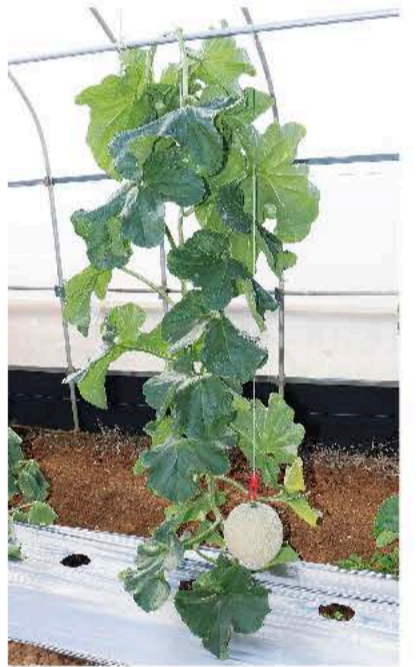


### 流行をつくる! 宮古の美味しい冬メロン



下地 伸市さん

砂川愛莉紗…宮古の農業といえは、マンゴーをはじめとしたフルーツも外せません。中でも最近の注目はメロン! 島の駅のメロン部会長も務める下地伸市さんの畑を訪ねました!



下地伸市…メロン部会ができて約5年。関係者の皆さんの努力のおかげで、全国的な認知度も上がってきました。島のメロンをチームワークで盛り上げていきたいです。

愛…どうしてメロンを作ろうと?

伸…国内の高級メロンの多くは、空調管理の徹底されたガラス製の「温室」で育てられています。しかし、気候の温暖な宮古島なら、ガラス製ではない普通のビニールハウスでも質の高いメロンを育てられる。加えて、宮古島の土壌は水はけが良い。メロンづくりに向いている土地なんです。

愛…宮古島メロンは、ここ数年で一挙に有名になったと感じますが、なぜでしょう?

伸…メロンは果物の中でも、特に温度管理・水分管理の難しい植物なんです。昔からチャレンジする農家はあったのですが、その難しさから「島でおいしいメロンをつくることは不可能」とさえ言われた時期があった

そうです。実際、私も最初の2年間は全く売れ物にならないメロンしか作れませんでした。宮古のメロン農家の大御所である盛島さんに指導を受け、ようやく光が見えましたが、ここまで険

しい道のりでした。今でこそ島の駅では糖度14度以上といった基準を設けられるほどに島全体のメロン栽培技術が底上げされましたが、農業環境の改善や、先輩農家の皆さんの頑張り、そして農家同士のネットワークによる知識・経験の共有がなければ、今のような生産体制は築けなかったでしょう。

愛…とても繊細なフルーツなんですね。

伸…特に、水をやる量とタイミングには気を使います。メロン



網目(ネット)が密で均一なものが美味しい証!



### 農家さんの豆知識

メロンの食べごろサインは、「上部のつるが枯れた状態になる」「お尻(底)が弾力を感じるくらい柔らかくなり、指で押すと少し凹む」「香りが強くなる」など。食べる数時間前に冷蔵庫へ。ちなみに、摘果した若いメロンはキュウリのように生で食べても、漬物にしてもおいしいです。



の表面の網目模様は「ネット」といって、これが密で均一なほど高い評価を得られるのですが、水が多いと味が落ちるだけでなく、実が急に大きくなるせいでネットも粗くなってしまいます。おいしいメロンを育てるためには、一つひとつのメロンの状態を見極めて、それぞれに適量の水を与える必要があります。この匙加減は、もう経験でしか分かりませんね。1株に1つだけ実を残し、水やりや日焼けに細心の注意を払いながら、そのたった1つを丁寧に丁寧に育てる。手間暇かけてつくるメロンです。いつか静岡の超高級メロンにも負けないメロンを作りたいですね。