

旬の食材(出荷時期)カレンダー  
食材部位～肉  
食品重量表  
参考文献

## <旬の食材(出荷時期)カレンダー>

旬の食材がいつ手に入るか、一覧にしたカレンダーです。

出荷の多い時期は、旬の時期でもあり栄養価も高く、値段もお手頃。

旬をのがさず、季節の食材を味わいましょう。

野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ゴーヤー												
さやいんげん												
冬瓜												
すいか												
カボチャ												
オクラ												
スイートコーン												
レタス												
じゃがいも												
にんじん												
野菜パパイア												
ピーマン												
島らっきょう												
ナーベラー												
かんしょ(芋)												

出荷時期

出荷の多い時期

きのこ	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
えのきたけ												
ぶなしめじ												
エリンギ												
菌床しいたけ												
あらげきくらげ												
くろあわびたけ												

出荷時期

出荷の多い時期

果物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
マンゴー												
パイナップル												
タンカン												
パッションフルーツ												
シークワサー												
ドラゴンフルーツ												
アセロラ												
アテモヤ												

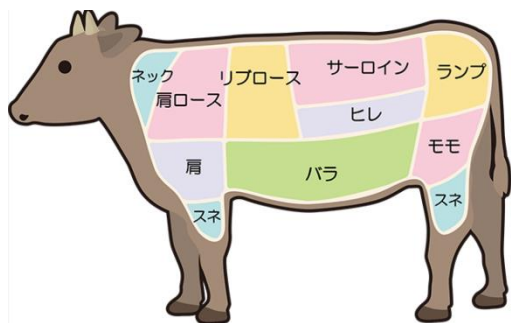
出荷時期 出荷の多い時期

海産物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
もずく												
クルマエビ												
ソデイカ												
マグロ類												
ヤイトハタ												
ヒトエグサ（アーサ）												
海ぶどう												

出荷時期 出荷の多い時期

参考資料:おきなわの花と食のフェスティバル/おきなわ花と食のフェスティバル推進本部

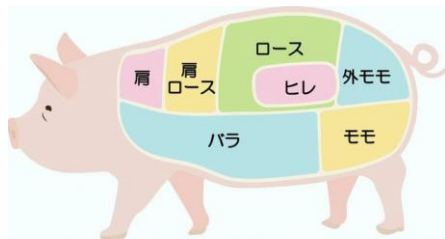
## <食材部位～肉>



### 牛肉

うまみとボリュームがある牛肉は存在感のある食材。種類や部位によって脂肪の量や、やわらかさ、風味が異なる。

部位	脂肪			かたさ			特徴
	少	→	多	軟	→	硬	
肩	○	—	—	—	—	○	筋が多いがゼラチン質が豊富。
肩ロース	—	○	—	—	○	—	やや筋が多いが風味がよい。
リブロース	—	—	○	○	—	—	適度な脂身がまじり、きめ細かい。
サーロイン	—	—	○	○	—	—	きめ細かく濃厚な風味。
ヒレ	○	—	—	○	—	—	最もきめ細かくやわらかい最上の部位。「テンダーロイン」とも。
バラ(カルビ)	—	—	○	—	○	—	きめが粗くうまみ濃厚。「三枚肉」とも。
もも	○	—	—	—	○	—	脂肪が少なめで、きめはやや粗い。
そともも	○	—	—	—	—	○	きめがやや粗くかため。
ランプ	—	○	—	○	—	—	ヒレに次いでやわらかい。
すね	○	—	—	—	—	○	筋が多いが、煮込むとやわらかくなる。
すじ	○	—	—	—	—	○	煮込むとやわらかくなる。
舌(タン)	○	—	—	—	—	○	コリコリした食感で濃厚なうまみ。
テール	—	—	○	○	—	—	ゼラチン質で煮込むとやわらかくなる。



## 豚肉

ビタミン B1を含み、比較的安価な豚肉。

さまざまな料理に使用されている食材。

部位	脂肪			かたさ			特徴
	少	→	多	軟	→	硬	
肩	○	—	—	—	○	—	きめがやや粗くかため。
肩ロース	—	○	—	○	—	—	網状に脂身が入り、うまみがある。
ロース	—	○	—	○	—	—	適度に脂身が入り、きめ細かい。
ヒレ	○	—	—	○	—	—	最もきめ細かくやわらかい最上の部位。
バラ	—	—	○	—	○	—	きめが粗くうまみ濃厚。「三枚肉」とも。
モモ	○	—	—	○	—	—	ほとんどが赤身で、きめ細かい。
外モモ	○	—	—	—	—	○	きめが粗くて筋も多め。



## 鶏肉

部位によって味わいが異なる鶏肉。脂身を取り除けば、よりあっさりとした低カロリーになります。

部位	脂肪			かたさ			特徴
	少	→	多	軟	→	硬	
ムネ(胸)	—	○	—	○	—	—	皮除けば脂肪少なめ。
モモ	—	○	—	—	○	—	弾力とコクがある。
ササミ	○	—	—	○	—	—	特にあっさりとして淡泊。
手羽元	○	—	—	○	—	—	羽の付け根。
手羽中	—	○	—	○	—	—	手羽先の先端を切ったもの
手羽先	—	○	—	—	○	—	羽の先。ゼラチン質が多い。

<食品重量表>

●カップ・スプーンによる食品の重量(g)

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	236
みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
食塩(天然)	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ・はちみつ	7	21	280
マーマレード	7	21	270
ジャム	7	21	250
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110
重曹	3	9	120
片栗粉	3	9	130
パン粉(生・干し)	1	3	40
コーンスターチ	2	6	100
上新粉	3	9	130
道明寺粉	4	12	160
オートミール	2	6	80
ベーキングパウダー	4	12	150
カレー粉	2	6	80
こしょう	3	8	100
練りからし	6	—	—
練りわさび	6	—	—
粉ゼラチン	3	9	130
スキムミルク	2	6	90
トマトケチャップ	5	15	230
トマトピューレー	5	15	210
ウスターソース	6	17	—
マヨネーズ	4	12	190
粉チーズ	2	6	90
生クリーム	5	15	210
ごま	3	9	130
油・バター・マーガリン	4	12	180
ココア	2	6	90

●カップによる食品の重量(g)

	カップ (200ml)
大根おろし ひき肉 魚すり身 はまぐりのむき身	200
あさりのむき身 戻したはるさめ	180
精白米	170
干しぶどう 白いんげん あずき	160
うずら豆 大豆	150
むきえんどう 枝豆(生むき身)	130
くず粉	125
ピーナッツ さらしあん 白玉粉 そば粉 ミジンコ 炊きたてごはん 芝えび	120
押し麦	110
むきクルミ ぎんなん	80
しらす干し 干しむきえび さくらんぼ	60
煮干し	40
花がつお(削り節)	10

## <参考文献>

- 竹富町史 第二巻竹富島 :竹富町役場／南山舎  
竹富町史 第三巻小浜島 :竹富町役場／南山舎  
竹富町史 第六巻鳩間島 :竹富町役場／南山舎  
竹富町史 第七巻波照間島 :竹富町役場／南山舎  
八重山生活誌～人の一生 :宮城 文／沖縄タイムス社  
沖縄の行事料理: 松本 嘉代子／沖縄文化社  
行事料理を作ろう! :大川婦人会 平成 21 年度料理教室資料  
沖縄の行事食に関する総合調査報告書 :沖縄県教育委員会  
沖縄の食習慣背景を考えた(平成 24 年 6 月):沖縄の保健活動を考える自主的研究会  
肥満を解決するための食の資料～沖縄 Ver～ :沖縄県ヘルスアップ事業  
おきなわ島ヤサイガイドブック(平成27年3月):沖縄県農林水産部園芸振興課  
南の島のハーブ :嵩西洋子／南山舎  
レシピの書き方 :レシピ校正者の会／実業之日本社  
食事づくり食品成分表(2015 年版(七訂)) :一般社団法人日本食生活協会