

# にんじん通信

(公財)札幌市学校給食会だより

No.110  
2025.12.18

編集／(公財)札幌市学校給食会 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル6F ☎011-211-3897 Fax011-211-3898 URL <https://sapporo-gk.or.jp/>

## 「秋の味覚 おいしい柿のお話」

産地指定  
青果物

新潟県産おけさ柿・山形県産庄内柿・愛媛県産富士柿

(公財)札幌市学校給食会では、産地指定青果物として、今年は10月20日から11月21日にわたり3つの産地から柿を供給しました。

それぞれの産地で丹精込めて育てたおきの「柿」について、JA佐渡、JA庄内みどり、JAにしうわの方々からお話を伺いました。それぞれの柿の特徴や生産者の方々の柿への思いに触れてみたいと思います。

札幌では柿の木を見ることがほとんどなく、果樹園などでも見かけませんが、秋の味覚として店先などに並ぶオレンジ色のピカピカの柿、秋の味覚として食べたい、大切にしたい果物です。にんじん通信110号では、新潟県、山形県、愛媛県の柿を紹介します。

カラーページ見開きをご覧ください。

新潟県佐渡 おけさ柿  
平成28年度から学校給食で使用。今年は10月20日～31日に供給。

山形県 庄内柿  
平成29年度から学校給食で使用。今年は、11月4日～14日に供給。

愛媛県 富士柿  
令和6年度から学校給食で使用。今年は11月10日～21日に供給。

新潟県佐渡 おけさ柿の園地



### < 新潟県佐渡産 おけさ柿 >

学校給食に提供している柿は、主に刀根早生(とねわせ)という品種です。特徴としては、扁平な形をしていて、種がなく食べやすい。果肉は柔らかめ、果汁が豊富でジューシー。平核無柿(ひらたねなしがき)よりも早く収穫でき、両品種を複合させることで長い期間収穫ができます。今年は高温・干ばつ等の影響で生育が遅く昨年より小さく、日焼けが目立つとのことでしたが、給食の予定数量は確保していただきました。

#### ～産地のこだわり～

佐渡おけさ柿としてのブランドは80年以上にもなり、県内でもトップクラスの産地として今まで歴史を築いてきました。その伝統を守るため、品質もトップになるように日々の栽培管理に取り組んでいます。

山形県 庄内柿の園地



### < 山形県産 庄内柿 >

学校給食に提供している柿は、刀根早生(とねわせ)と平核無(ひらたねなし)という品種です。この品種の特徴は、扁平で四角に角張っていて、種が無く、甘味たっぷり風味がよく、上品な甘さが特徴です。

今年は4～5月に低温が続いたことと、7月中の高温による干ばつで全体的に実が小さい傾向があります。また収穫期にはニュース等で報道されているように、クマによる食害・枝折れ等の被害があり大変厳しい状況でした。そのような中でも生産者が丹精込めて柿を作り、高品質なものに仕上がっています。

#### ～産地のこだわり～

100年以上の歴史がある庄内柿なので、伝統を守り抜くとともに日本でも最高の柿を栽培することを生産者は目標にしています。

愛媛県八幡浜 富士柿の園地



### < 愛媛県 富士柿 >

蜂屋柿の変種で八幡浜市で栽培されている渋柿です。愛宕柿や平核無と比較して大型(日本一)で、果型が富士山に似ていることから「富士柿」と命名されました。一般的な柿に比べて、やわらかで繊維質が少なく、まるでマンゴーのような食感が特徴です。(八幡浜市Webページ参考)

今年は収穫が始まったところからカメムシが出てきましたが、例年よりも大玉傾向であり、富士柿は週を追うごとに大きくなることでした。学校給食では2L(約300g)を提供しています。

#### ～産地のこだわり～

少しでも熟度を促進させるため、9月以降にシルバーマルチを被覆し、熟度促進と汚染果防止に努めています。  
※シルバーマルチ…農業分野で使用される反射フィルム

### < 柿に含まれる栄養素・成分 >

柿には、βカロテン、ビタミンC、カリウムなどの栄養が豊富に含まれ、食物繊維やタンニンも含まれています。

「タンニン」は、ポリフェノール的一种で、コレステロール値を下げる・抗酸化作用・下痢解消・肝臓保護等が期待できます。(JA佐渡)

### < 甘柿と渋柿 > 「渋」の原因は柿に含まれるタンニン

渋柿に含まれるタンニンは水溶性で、口の中ですりつぶるため渋みを感じますが、甘柿は成長する過程でタンニンが水溶性から不溶性へと変化するため渋みを感じません。渋柿の渋味の元であるタンニンを不溶性にする「脱渋処理」を行うと、渋柿を美味しく食べることができます。(山形県公式Webページ、JA佐渡 参考)

### < 渋の抜き方～脱渋処理～ >

ー おけさ柿、庄内柿、富士柿は渋柿です ー

<おけさ柿> 炭酸ガスとアルコールを併用して行います。(JA佐渡)

<庄内柿> 炭酸ガスとアルコールのそれぞれで脱渋しています。一般的には炭酸ガスでの処理の場合は3～4日ほどで渋が抜けるため比較的すぐ食べるためのものになります。一方アルコールは処理から1～2週間ほどで渋が抜けるため、長い期間柿を販売・消費する際に用いられる処理になります。(JA庄内みどり)

<富士柿> アルコール脱渋を行い出荷しています。30℃の処理施設で約6日間脱渋を行います。(JAにしうわ)

### < 地元の方おすすめ、おいしい食べ方 >

<おけさ柿> 皮を剥いて普通に食べるのが一般的ですが、サラダに加えても美味しいです。一般家庭の軒下では干し柿が作られます。これもポピュラーで美味しいです。

### < おいしい柿の見分け方・食べごろなど 各JAより >

<おけさ柿> 完熟した柿は全体的に鮮やかなオレンジ色のもので、出始めの時期は青の残っている柿でも十分に糖度はあります。

店頭に並ぶ頃には脱渋が完了しているはずですが柿の状態や気温等の条件で渋抜けが遅れることがあります。購入した柿が渋い場合はヘタを下にして常温で2日程度置くと食べ頃になります。

### <庄内柿>

柿は品質の差が少ないためどの柿も最高に美味しいです。柿は追熟が必要な果物のため、渋抜きが終わった段階で食べごろです。柿の硬さの好みは個人により分かれるので好みに合った状態の柿を選んで食べていただきたいです。

### <富士柿>

色見がオレンジに近いものが熟期になっており、触った時に少しやわらかく感じる物が食べごろです。

☆重さ、ヘタの状態、断面の状態も食べごろを見分けるための情報となります。  
・同じ大きさなら重い物が水分や糖分が豊富でよい。  
・ヘタと実の間に隙間がない物が鮮度がよい。  
・果肉の断面に黒ゴマのような斑点があると、渋み成分のタンニンが不溶化して果実に溶け出していないので甘くなっている。

### <庄内柿>

皮を剥いて食べるほか、サラダに入れたり、ナッツと一緒に食べるのも美味しいです。

### <富士柿>

少し冷やしたり、ラップにくるんで冷凍して食べると、ひと味違った食感を楽しめます。

## 産地からいただいた、「柿栽培の難しさや苦勞・やりがいと楽しさ」、 「札幌の子どもたちへ」のメッセージ

おけさ柿の  
生産者の方々より



### < 柿栽培の難しさや苦勞・やりがいと楽しさ >

高齢化・労働力不足・気候条件の変動・経費の高騰と、環境変化のなかで今まで通りの栽培を行うことが難しい現状です。そんな環境下でも適期の管理をしっかりとすることで、ちゃんと柿が実り、出荷販売することができたときに、やりがいを感じます。

### < 札幌の子どもたちへ >

気候が新潟・佐渡とは異なるとは思いますが、柿を見て食べて、秋を感じてほしいです。



庄内柿の  
生産者の方々より



### < 柿栽培の難しさや苦勞・やりがいと楽しさ >

柿は消毒回数も多いところが大変です。また時期によっては雹などが降るため天候に左右されやすいところも大変です。たわわに実った柿を消費者の皆さんに食べてもらえることが一番の喜びです。

### < 札幌の子どもたちへ >

子どものころから柿を食べていただいて、大人になっても柿を食べる習慣を続けてもらえればと思います。また、柿は栄養豊富なので冬前の体調を崩しやすい時期に柿を食べてもらいたいと思います。



富士柿の  
生産者の方々より



### < 柿栽培の難しさや苦勞・やりがいと楽しさ >

品質が天候に左右されやすく、9月～10月に降雨が多いと軟果が増えるため、難しい栽培だと感じます。試食宣伝や食育の授業で使用され、「美味しい」といった感想を聞くと、やりがいを感じます。

### < 札幌の子どもたちへ >

今年も日本一大きく、立派な柿に仕上がりました。富士柿独特の柔らかい食感と甘味をいっぱい味わってください。



## 札幌市の学校給食での 柿の扱い方

柿は、3回洗浄し、皮つきで、4等分にして提供されます。富士柿は大きいので、6～8等分にカットされ提供されます。

ヘタは、とらずに出したり、とって出したり学校事情(食数や調理員の人数、献立の内容等)に応じて提供しています。

皮つきを嫌がる子もあり、給食にスプーンがつく献立の日、うまく皮から実をはがして食べる子もいます。



業者より、朝納入された柿を、1つずつ検品します。



給食室 柿の洗浄の様子



カレーうどん、ごまポテト、柿、牛乳



## 第46回学校給食展 テーマ「きゅうしょくで学ぼう!食べる楽しさ 大切さ」

令和7年10月11日(土)、札幌駅前地下歩行空間 北1条イベントスペースにおいて、「学校給食展」が行われました。札幌市学校給食栄養士会主催、札幌市学校給食会は、今年も共催で参加しました。地下歩行空間での開催は今年で4年目となります。一般来場者6837名と多くの方々が立ち寄ってくださいました。

学校給食について理解してもらい、食に対する興味・関心を高め、子どもたちの健やかな成長と家庭や地域への望ましい食生活の啓発の機会となったことと思います。札幌市学校給食会も安全・安心な物資を届け、子どもたちの健康や食育に寄与できればと思っています。

当会では、毎年パネルで事業の取組や生産者などを紹介しています。また、今年は学校給食で使用している産地指定青果物の「ばれいしょ、たまねぎ、にんじん」を紹介しました。紹介された青果物は、家庭ではあまり見かけない2Lほどの大きなものでした。作業がはかどるとのことと、調理員さんには大きいものが好まれるようです。そのため、本会の納品基準はL以上となっていますが、大きなものが納入されています。ただ、今年は天候不順で、干ばつの時期もあり、なかなか大きく育たず、数が少なかったようです。

札幌市学校給食会展示スペース



当会が扱っている野菜の紹介



今年は北海道漁業協同組合連合会の協力をいただき、学校給食で使用している長昆布2枚を昆布冊子とともに配布しました。行列ができ大人気でした。

<段ボール箱に書かれている情報>

生産者番号、品質の等級、サイズなど、物資についてのたくさんの情報が書き込まれています。実際に見ていただくことで、より給食に対して安心感や興味・関心が生まれ、身近に感じていただけたのではないのでしょうか。



食に関する指導では、できるだけ実物を用いて、視覚に訴えることを心掛けています。最近の六年生の授業では、焼いた後の肉と魚のあぶらの違いを見てもらいました。

今後、自校式の給食を強みに、子どもたちに給食のこと、食べ物のことをたくさん伝えていきたいと考えています。

着任してから、札幌の給食は、手作りしていることが多く驚いています。ちくわのチーズ詰めフライやかき揚げはもちろん、「かえし」も手作りです。子どもたちに安心して安全な給食を届けたいという気持ちと札幌の特色である自校式の学校給食の歴史がひしひしと伝わってきます。そんな中、先日、二年生の児童が「僕は、高野豆腐のフライの大ファンだ」と話してくれたことが印象的でした。

子どもたちの様子を見てみると、毎日しっかりと食べてくれている子、どちらかというと残しがちな子と二極化している様子が見えたりします。給食時間は、ひとりでも多くの子に声をかけることを心がけています。給食で少しでも苦手なものが食べられるようになった、おかわりの報告を聞くなど嬉しくなります。二学期から、前任の先生が行っていた給食クイズをスタートしました。想像していたよりもたくさんの反響があり、今後も継続していこうと決意しました。



札幌市立三角山小学校  
栄養教諭  
栗栖 莉奈 先生

「これから札幌市の栄養教諭として」



園場見学掲示板



鮭ご飯の骨とり、ほぐし作業



1年生 牛乳の授業



## 食育推進事業 親子青果物産地見学・収穫体験会 開催 令和7年8月9日(土)

札幌市の学校給食で使用しているブルーの産地(仁木町)を訪ね、ブルーの収穫体験とJA新あたのオートメーション化されたミニトマトの集出荷貯蔵施設を見学しました。生産者や農協職員から、ブルーやミニトマトについて直接お話を聞くことにより、食物の大切さや、安全・安心な農作物を作るための努力や苦勞などについてより身近に実感し、理解を深めていただけたと思っています。



ブルー4品種、赤色系のオパール、トレジディ、黒色系のアーリーリバー、サンタス収穫し、試食をしました。完熟前のブルーもあったため、持ち帰り、追熟させてから食べると、酸味が抜けておいしいとのことでした。



生産者の大久保さんから、食べ頃のブルーの見分け方を熱心に聞く参加者。

1階:選別・箱詰めライン  
カメラセンサーにて重量、糖度などを測定し、等級・規格を判別します。



たくさん収穫しました。

学校給食で提供されるサンプルーは黒色系、糖度17度以上、酸味が多く日持ちがよい品種。この時期は、まだ収穫には早く、青々としていました。給食に提供される9月後半には、熟して食べ頃となります。



2階のデッキから1階を見学



農協職員に、ミニトマトや集出荷施設についての質問をしてメモをとる参加者。

夏休み、レポートにしてまとめるとのことでした。どのようなレポートが完成したのでしょうか。

## 食育推進事業 親子市場見学・料理教室 開催 令和7年10月18日(土)

札幌市民の台所「札幌市中央卸売市場」の見学をして物資の流通について学び、料理教室では学校給食で使用している食材等を親子で楽しく調理しました。参加者には、普段何気なく食べている給食の食材に興味・関心をもっていただき、食材を大切にしようとする気持ちや生産や流通にかかわる人への感謝の思いも育んでほしいと思っています。

皆さん、とても熱心に見学し、積極的に参加していました。新鮮な食材の扱い方、削り節と昆布の出汁で作った味噌汁の味や香りのよさなど、多くの発見や食材のおいしさに気づかれたことと思います。



鮭の解体実演



重たい！この鮭何kgあるのかな？



みそ汁のとうふ。1cm角に切ります。慎重に…



市場協会の村上由美さんに市場を案内していただき、「競り」の時に使う価格を示す指の形(手形)を教えていただきました。

水産協議会魚食普及委員の金澤範幸さんが、3.9kgの鮭をあっという間に解体。

<講師の山際睦子先生の食へのこだわり>  
(北海道食育コーディネーター)

食材は、地場産のものを使用し、五感を使って味わうことを大事にしています。

子どもたちには、栄養のバランスを考えながら食事をしてほしいです。また、親子で話をしながらいっしょに食事作りや片付けをしてほしいです。食の楽しさや大切さを知ることができますよ。



《とても簡単でおいしい!また、作りたくなりました。参加者感想》

《料理教室の献立》

梅しらすご飯、豆腐となめこの味噌汁、鮭のカレームニエル、ごまバターポテト、アイスクリーム

<お持ち帰り>

・おけさ柿  
(10月20~31日 給食で使用)  
・グレーゼリー  
(今年度から使用開始)

