

報道関係 各位

全国農業協同組合中央会
沖縄県農業協同組合

カンタンおいしい！ おうち時間で黒糖ドリンクにチャレンジしませんか？

－5月10日は「黒糖の日」 今年の新糖は上質な風味の豊かさが特徴－

5月10日は「黒糖の日」です。黒糖の日は、5月10日（こくとう）の語呂合わせで沖縄の黒糖をアピールするため、沖縄県含みつ糖対策協議会が定めたものです。語呂合わせだけでなく、冬場に収穫されたさとうきびを原料とする、香り高く風味豊かな新糖の黒糖が出回る時期でもあります。今期の黒糖は原料であるさとうきびの糖度が高かったことから、上質な風味の豊かさが特徴です。

沖縄県農業協同組合（JAおきなわ）が会員の沖縄県黒砂糖協同組合と沖縄県黒砂糖工業会が主催する黒糖の日イベントでは例年、島（産地）別の食べ比べなどを行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点等から、イベント中止を決定しています。そこで、今年はJAで黒糖ドリンクのレシピを作成しましたので、ご案内します。

どれも簡単にできるレシピで、小さなお子さんでも作れます。おうち時間が増えている今だからこそ、甘くておいしい初物の黒糖を手軽に楽しみませんか？

1. 黒糖ラッシー ～いま話題のラッシーで牛乳消費拡大にも！～

材 料：プレーンヨーグルト 200g

牛乳 200ml

黒みつ 大さじ2（お好きな方は増量も可）

※お好みで塩やレモンをひとつまみ入れても、
おいしくいただけます。



作り方：すべての材料をボウルに入れて混ぜ、グラスに注いだらできあがり。

2. 黒糖米粉タピオカミルクティー ～米粉タピオカでもっちりおいしくなる！～

【ミルクティー】

材 料：紅茶葉 大さじ1.5杯（ティーバックでも可）

牛乳 200ml

水 800ml

黒みつ 大さじ4（お好きな方は増量も可）



作り方：鍋に水を入れ沸騰したら火を止めて、茶葉を入れる。

蓋をして15分ほど蒸らした後、茶葉をこし、牛乳と黒みつを入れる。

冷蔵庫で冷やしたほうがおいしい。

【米粉タピオカ】

材 料：米粉 60 g
 白玉粉 10 g
 黒糖 15 g
 水 20ml

作り方：すべての材料を混ぜて耳たぶくらいの硬さになるまで練る。
 適当な大きさにちぎり、沸騰した水に入れる。
 米粉タピオカが浮いてきたらザルに上げ、水で冷やす。
 できた米粉タピオカをミルクティーに入れれば完成。

3. 黒みつ

材 料：黒糖 100 g
 水 100 g



作り方：黒糖と水を鍋に入れて火をかけ、底をよく混ぜながら弱めの中火で煮る。
 途中であくを取り、10～12分ほど煮て半分程度の量になれば完成。
 ※上記レシピのほかにも、アイスやヨーグルトにかけるなど砂糖代わりに使う
 ことで、かんたんに和の甘みが出せ、味に深みが出ます。

上記のほかにも、黒糖を使ったレシピは以下から閲覧できます。

<https://www.okinawa-kurozatou.or.jp/recipes>



沖縄黒糖のご購入は、通販サイトや全国の小売店のほか、沖縄黒砂糖協同組合・沖縄県黒砂糖工業会の運営する「沖縄黒糖オンラインショップ」<http://okinawa-kokutou.jp/>でも、ご購入いただけます。また、業務用については、JAおきなわ（さとうきび振興部）までお問い合わせください。

以上

＜本件に関するお問い合わせ先＞

沖縄県農業協同組合（JAおきなわ）
 さとうきび振興部（担当：渡久地（とぐち））
 電話：098-831-5214

沖縄県黒砂糖協同組合（担当：宇良（うら））
 電話：098-851-8188

※次ページは黒糖に関する参考情報となります。

黒糖に関する参考情報

1. 黒糖と上白糖、蜂蜜の成分比較（五訂増補日本食品標準成分表より抜粋）100gあたり

成分	黒砂糖	上白糖	蜂蜜	成分	黒砂糖	上白糖	蜂蜜
エネルギー(kcal)	354	384	294	マグネシウム (mg)	31	Tr	1
水分 (g)	5.0	0.8	20.0	リン (mg)	31	Tr	4
たんぱく質 (g)	1.7	0	0.2	鉄 (mg)	4.7	Tr	0.8
脂質 (g)	Tr	0	0	亜鉛 (mg)	0.5	0	0.3
炭水化物 (g)	89.7	99.2	79.7	銅 (mg)	0.24	0.01	0.04
灰分 (g)	3.6	0	0.1	ビタミンB1 (mg)	0.05	0	0.01
ナトリウム (mg)	27	1	7	ビタミンB2 (mg)	0.07	0	0.01
カリウム (mg)	1100	2	13	ナイアシン (mg)	0.8	0	0.2
カルシウム (mg)	240	1	2	Tr：含まれているが最小記載量に達していない			

疲れたときや緊張が続いているとき、黒糖の糖分（しょ糖）はエネルギーが脳へ短時間で届き、疲れを回復させてくれます。その点、在宅の勤務や学習で頭を酷使する人にも黒糖は最適なおやつと言えます。また、上白糖（いわゆる砂糖）などに比べても、ビタミンやミネラルを多く含む、カルシウムは上白糖の240倍も含まれています。

2. 黒糖とは

黒糖というと茶色っぽい固形状のものを想像しますが、見た目は同じようでも「黒糖・黒砂糖」と呼ばれるものと「加工黒糖」や「加工糖」と呼ばれるものがあります。さとうきびの汁を煮詰めそのまま固める「黒糖・黒砂糖」は、原材料名にさとうきびだけが表示され、精製した上白糖などと比べ深みのある味わいをしています。

なかでも「沖縄黒糖」は、沖縄の8つの島（伊平屋島・伊江島・粟国島・多良間島・小浜島・西表島・波照間島・与那国島）で獲れたさとうきびだけを原料に製造されたもので、伝統的な味を守り続けています。

3. 「沖縄黒糖」の商標マークについて

「沖縄黒糖」は登録商標です。沖縄黒糖は、マークまたは原材料名「さとうきび」を目安に、お選びください。

沖縄黒糖の商標マークは、8つの島で、さとうきび100%から作られた黒糖に与えられるブランドの印です。



「沖縄黒糖®」は、沖縄県黒砂糖協同組合の地域団体商標です。

沖縄黒糖®

伝統的に培われた「本場」の製法で、源泉原料を用い「本物」の味を作り続ける。そんな製造者の【原料】と【製法】へのこだわりの証です。



以上