

栄養だより



第4回

テーマ：ゴーヤ（にがうり）

8月に入り、夏らしい暑さが続いています。皆様いかがお過ごですか。今回のテーマはゴーヤです。にがうりのことを沖縄の方言でこう呼んでいますか。今ではすっかりゴーヤが定着していますね。どうぞ御覧下さい。

Q. ゴーヤって
どんなもの？

A. 热帯アジア原産のウリ科の植物。出回っているものの主な产地は九州・沖縄。旬は夏（5～9月頃）。和名はツルレイシ。（蔓荔枝）



Q. どんな栄養があるの？

A. ビタミンC
100g中に76mgとトマトの約5倍も含まれています。力任せ予防や美肌効果、老化防止などに効果あり。

独特の苦み
モモルデシンという苦み成分によるもの。最近になってコレステロール、血糖、血圧の低下作用があるらしいことが分かりました。

夏バテ防止
中国語で「涼瓜」（リョウガ）と書くように体を冷やす作用がある夏バテ防止や暑気払いに適している。食欲増進の効果も期待できるそうです。

Q. ゴーヤの
選び方は？

A. 緑色が鮮やかで、突起に張りがありるもの。黄色くなると栄養も半減してしまいます。保存は冷蔵庫で。



Q. どうやって料理すればいいのかな？

A. 基本的な下ごしらえ



縦半分にセカリ
ワタと種をスプーンでくりぬく。



炒め物のときは薄くスライスして塩でもと苦みがやわらぐ。



大きめに切ってスープや煮込にするときは、下ゆでしてから調理すると余分な苦味が抜けれる。



ゴーヤと相性がいいのはう油。
油と調理すると苦みはかなりマイルドになります。
ビタミンCは水溶性なので、油で炒めた方が壊れにくく、ビタミンAも油で吸収率が上がります。

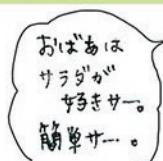
こんな料理はいかがですか！！

● ● ゴーヤのサラダ ● ● ●

● ● ● ゴーヤの肉詰めあけ ● ● ●

① ゴーヤをスライスし、塩を加えて湯がさっとゆでて氷に冷ます。

② ワカメやハムなど好きな木挽料を加えて、ドレッシングやポン酢などで味わえる。



① ゴーヤを3cmの輪切りにし、種とワタをくりぬく。

② 豚ミンチ片栗粉（けうかん）溶き卵（たんじょう）をよく混ぜゴーヤに詰める。

③ 表面に強力粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。

④ 苦みでレモンや塩をふる。

