

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。皆様いかがお過ごしですか。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「にがうり」で呼んでいます。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. 熱帯アジア原産のウリ科の植物。出回っているものの主な産地は九州・沖縄。旬は夏(5~9月頃)。和名はツルレイシ。(萹荔枝)



Q. ゴーヤの選び方は?

A. 緑色が鮮やかで、突起に張り切りがあるもの。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。カゼ予防や美肌効果、老化防止などに効果あり。

独特の苦み

モルデル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ってきた。

夏バテ防止

中国語で「涼瓜」(リョウカ)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. 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



縦半分に切りワタと種をスプーンでくりぬく。



炒めものときは薄くスライスして塩でもおと苦みがやわらぐ。



大きめに切ってスプーンで煮込にするときは、下ゆでしてから調理すると余分な苦みが抜ける。



① ゴーヤと相性がいいのは油。② 油と調理すると苦みはかなりマイルドになります。③ ビタミンCは水溶性なので、油で炒めた方が壊れにくく、β-カロテン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 ● ● ● ゴーヤの肉詰めあげ ● ● ●

1 ゴーヤをスライスし、塩を加えて湯でさっとゆでて水にさらす。

2 ワカメやわかめなど好みの木酢料を加えて、ドレッシングやポン酢などで味を調える。

おばあはサラダが大好き。簡単サ。



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、しょうが、溶き卵、塩、しょうをよく混ぜ、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 好みでレモンや塩をふる。

平成27年8月栄養課