

今月のテーマは にがうり(ゴーヤ) です !!

にがうりは、ウリ科ツルレイシ属の植物です。口の中でじわじわと広がる苦味が独特の沖縄野菜です。和名は「ツルレイシ」と言いますが、果肉が苦いことから「にがうり」や、沖縄の方言である「ゴーヤ」と呼ぶことが多くなっています。ハウス栽培などにより通年して流通していますが、一番おいしく、栄養価が高まる旬は6~9月です。

にがうりの栄養

にがうりには、**ビタミンC**、**ビタミンB1**、**カリウム**、**カロテン**、**食物繊維**などが含まれています。にがうりのビタミンC含有量は野菜の中でも多く、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。ビタミンCは加熱すると壊れやすい性質がありますが、にがうりに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。さらに、果皮に含まれる苦味の素である**モモルデシン**や**チャランチン**という成分には、血糖値を下げる効果が期待できることがわかってきました。長寿で知られる沖縄の人は昔から、切ったにがうりを乾燥させて、から煎りした「にがうり茶」を飲んでいるようです。

選び方のポイント

- イボが密集していて、ハリとツヤがあるものが良いでしょう。
- 大きさを割りに軽いものは避け、ずっしりと重量感があるものを選びましょう。



調理のポイント

- ゴーヤは、縦に半分に切り、中の種とワタをスプーンで取り除いてから調理に取り掛かりましょう。
- アクが強いので、食べやすい大きさに切ったあと、塩を加えたお湯でさっと湯がくと、苦味が和らぎ緑色が鮮やかになります。

おいしいごはん!

簡単! ゴーヤちゃんぷるー

材料(2~3人分) : にがうり(ゴーヤ)…1本 木綿豆腐…1パック
ベーコン…100g 卵…2個 塩・こしょう…少々 ゴマ油…少々
【調味料】だしの素…大さじ1 しょう油…大さじ1 お酒…小さじ1
かつお節…適量

- ① にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とワタをとって薄切りにし、塩を加えた熱湯で30秒ほど茹でる。
- ② ゴマ油をひいたフライパンに①のにがうり、よく水を切りちぎった豆腐、ベーコンを入れてよく炒め、さらに【調味料】を加える。
- ③ 卵を溶き、そこに塩・こしょうを加えたものを、③に加えて素早く混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて、かつお節をふりかけて出来上がり♪



チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」の意味があります。お好みの具材を加えてお召し上がり下さい。

にがうり 豆知識

1992年にウリ類の害虫である「琉球ウリミバエ」の絶滅宣言がだされてから、沖縄の野菜は島外への持ち出しが可能になりました。それから、徐々に全国区に広がった沖縄の野菜。もちろん「にがうり」(ゴーヤ)もそのうちのひとつです。