

# にがうり(ゴーヤ)

苦瓜

熱帯アジア原産。和名は「ツルレイシ」。ウリ科の植物で未熟な果実(緑色)を食用にします。未熟な果実は果肉が苦いため「にがうり」といわれ、沖縄では「ゴーヤ」と呼ばれています。沖縄の代表的な食べ物として注目されるゴーヤは暑い季節の活力源として知られ、全国に流通するようになりました。また、家庭菜園としても作られることが多い作物となりました。



## 栄養

果皮には、ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富で、種子には共役リノレン酸を含むことが知られています。

- ビタミンCは76mg/100g中あり、加熱してもほとんど壊れないのが特徴です。
- 独特の苦味は、果肉に含まれるモルデシンとチャランチンです。消化液の分泌を促して食欲を増進させたり、血糖値やコレステロールを下げる効果があります。
- 完熟した種子には共役リノレン酸が多く、脂肪の吸収や蓄積を抑制する働きがあるといわれています。

**豆知識**  
ゴーヤと  
かつおぶしは  
相性がよい

かつおぶしのうま味とゴーヤの苦味が組み合わせると、うま味やコクが増幅されます。かつおぶしはゴーヤ料理に欠かせない食材です。

## ゴーヤの種類



熟すとオレンジ色になり、中には真っ赤な果肉に包まれた種があります。この赤い果肉は甘く、食べられます。種は洗って乾かし、炒って食べます。



**白ゴーヤ**  
サラダゴーヤとも呼ばれる。イボが丸く苦味が少ないので、生食にも向いている。果長は15cmほど。



**なめらかゴーヤ**  
果皮のイボがなく、すべすべな瓜。苦味も少ない。果長はやや長めで25cmほど。

## 保存方法

ゴーヤは種の部分から傷むので、1週間ほど日持ちさせたいならカットしてワタと種を取り出し、ラップに包んでから冷蔵保存します。1か月ほど保存したい時はワタと種を取り、薄くスライスして保存袋に入れて冷凍します。

## ゴーヤのおひたし

今月のレシピ



とにかく簡単!  
箸休めにいいですよ~!  
しっかり冷やして、夏バテ予防に  
毎日でも食べたいおひたしです。

### 【材料】

ゴーヤ…………… 1/2本  
A 醤油…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1  
ゴマ油…………… 小さじ1  
(好みで赤唐辛子)… 少々  
かつおぶし…………… 少々

### 【作り方】

- ① ゴーヤは白いわたの部分のスプーンできれいに削ぎ落とし、なるべく薄切りにします。
- ② 鍋に熱湯を沸かし、①を入れて手早く茹でたらザルに移し、手でしっかり水気をしぼります。
- ③ Aを合わせ、②のゴーヤとかつおぶしを入れ、和えたら冷蔵庫で冷やします。

(クックパッドで話題のレシピです!)

## ゴーヤジュース



毎朝一杯!苦みもマイルドでとっても飲みやすいですよ。  
ゴーヤ好きの方はゴーヤ増量で。マイルドがお好みなら果物を多めに、ご自分のお好みの比率をお探下さい♪

### 【材料】2~3杯分

ゴーヤ…………… 5cm  
バナナ…………… 1本  
りんご…………… 1/4切れ  
ヨーグルト(無糖または加糖)  
…………… 山盛り大さじ3  
牛乳…………… 180cc

### 【作り方】

- ① ゴーヤはワタを取って一口大に、りんご、バナナも一口大に切ります。
- ② すべての材料を入れてミキサーにかけます。(冷凍にしたゴーヤをその都度使うと便利です。)
- ③ できあがり。

参考:「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店、クックパッド