

ゴーヤ (苦瓜)

bitter gourd



ゴーヤ(苦瓜)の原産地は熱帯アジアといわれています。16世紀末ごろ中国から琉球王国(現在の沖縄県)へ、そして17世紀ごろ琉球から日本に伝わったといわれています。その後、沖縄県や南九州を中心に広がっていき、沖縄料理ブームとともに、日本全国に広がっていきました。海外では、主にインド、バングラデイシュや東南アジア諸国で普通に食べられている野菜です。

栄養

ゴーヤにはビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。また、苦み成分のモモルデシン、チャランチンは注目される栄養素です。

●葉酸は細胞が増えるときに必要な栄養素です。貧血、動脈硬化の予防作用があります。

●カリウムは余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるため、ナトリウムの摂りすぎによる高血圧の予防や、むくみ予防に役立ちます。

●苦み成分のモモルデシンには抗酸化作用があり、糖値を下げる効果や肝機能を高める効果があります。また、胃液の分泌を促す作用もあります。

●ビタミンCはコラーゲンの合成に不可欠な栄養素であり、血管や軟骨などを正常に保つはたらきがあります。また、皮膚のメラニン色素の生成を抑える作用があります。ゴーヤのビタミンCは加熱に強く、油で炒めても損失がほとんどありません。

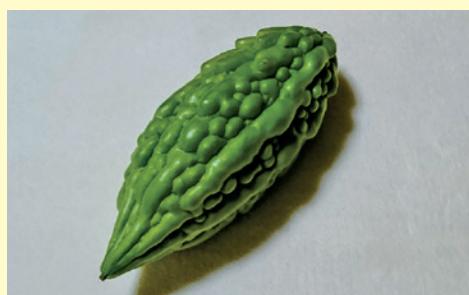
健康かわら版



ゴーヤの種類

ゴーヤ(苦瓜)は、ウリ科ツルレイシ属に分類されるつる性の一年草です。

緑が濃くイボが小さく密集したものは、苦味が強めで、緑が薄くイボが大きいものは、苦味が弱めと言われています。



なめらかゴーヤ

イボのないゴーヤで、苦味は通常のゴーヤよりも控えめです。



白ゴーヤ

比較的表皮が滑らかで、緑色のゴーヤより水分が多くて苦味が少なく、食べやすく生食に向いています。



あばしゴーヤ

沖縄で盛んに栽培されている苦味が少ない品種。太くてずんぐりした形をしています。



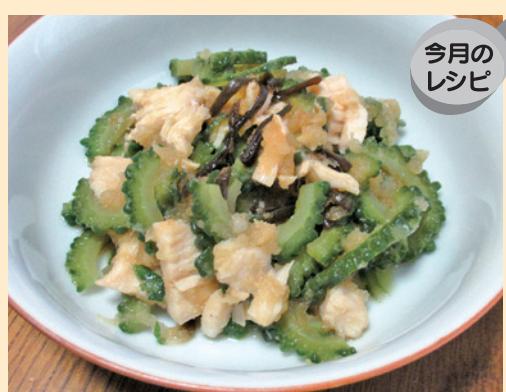
完熟ゴーヤ

完熟したオレンジ色のゴーヤは苦味もなく、甘く食べられます。種は洗って乾かし、炒って食べます。



食べ過ぎに注意!

●苦み成分(モモルデシン)には様々な効能が期待できますが、過剰摂取すると胃液の分泌が多くなり過ぎ、胃に負担がかかり胃痛になることがあります。特に、胃腸が弱っているときは食べ過ぎないようにしましょう。



ゴーヤとサラダチキンのあしりしりざる

【材料】(4人分)

ゴーヤ……約150g(小1本)
サラダチキン………50g
大根(おろす)………150g
大葉(千切り)………2枚

A ポン酢……大さじ2
醤油………小さじ1
ゴマ油………小さじ1
塩昆布………2つまみ

【作り方】

- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、横にうす切りにする。熱湯で1分ほどゆで、ザルにあげて冷やす。
- サラダチキンはほぐしておく。
- 大根はすりおろし、汁けをきる。大葉は千切りにする。
- ボールに全ての材料、調味料Aを入れて和え、器に盛る。
(サラダチキンがない時は、ささ身またはむね肉に酒を振りレンジで加熱し、ほぐして使います。)

参考:「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店、「macaroni」Web