



写真・文・調理  
**姫野 昭祐**  
 野菜ソムリエ Pro.  
 特産課  
 ファーマーズマーケット  
 きてか〜な 店長

今月の食材

# ゴーヤ (ニガウリ)

しゅん み りょく つう しん  
**旬の味緑通信**



ホームページから  
 もご覧いただけます!  
 バックナンバーも  
 公開中!!

美味しい時期 6~8月 産地 近江八幡ほか 分類 ウリ科ツルレイシ(ニガウリ)属

## 特徴

名前の通り非常に苦味が強い瓜で、未熟果を食用とします。呼び名も様々あり、ゴーヤ以外にニガウリやレイシなどとも言います。

## 栄養成分

ビタミンCを多く含むといわれています。独特の苦味成分は「モモルデシン」という成分で、食欲増進効果が期待でき、夏場の栄養補給には嬉しい食材のひとつです。



## 良いもの見分け方

ふっくらとしていて、あまり大き過ぎず、色が濃く鮮やかで表面につやがあるもので、持った際張りがありずしりと重みを感じるものが良いとされます。

## 下ごしらえ

### アク抜き(苦味をマイルドに)する方法

- 1:縦半分に分け、種とワタをスプーンなどで取り除きます(白っぽい部分を極力そぎ落とすと苦味は減ります)。
- 2:厚さ3~5mmに切り、軽く塩を振って20分ほど置きます(※さっと茹でる方法もあります)。
- 3:水にさらし、塩気を抜いてザルにあげ、水気をしっかりと切っておきます。

## 食べ方

下ごしらえをしてから使います。油との相性がよく、ゴーヤチャンプルーに代表される炒め物に使われます。さっと茹でたものを酢味噌であえても合います。さっと茹でたものをサラダのアクセントにも。

## 長持ちさせるには

あまり日持ちしません。乾燥しないよう濡れた新聞紙などにくるんで冷暗所においておくか、ナイロンやポリ袋に入れて野菜庫に入れてください。

冷凍保存では、炒め物に使うのであれば切って塩でアク抜きしたものを茹でずに生のまま冷凍する事もできます。和え物にする際は解凍後茹でてから使ってください。



きてか〜なほか  
 で買えます!



み りょくの  
**味緑** レシピ

## ゴーヤで2品

### ★ゴーヤの茶漬け和え

#### ■ 材料

ゴーヤ 1本、ごま油 小さじ1、  
 黒コショウ 少々、日野菜茶漬けの素 1袋

#### ■ 作り方

- 1 上記「下ごしらえ」の手順で苦味をマイルドにします。
- 2 ピニール袋に入れ、ごま油と黒コショウを加えてよく揉む。
- 3 なじんだらお茶漬けの素を加え、混ぜ合わせたらできあがり。

### ★ゴーヤみそたま丼

#### ■ 材料(2人分)

ゴーヤ 1/2本(正味100g位)、豚バラスライス 100g、  
 タマゴ 4個、★料理酒 大さじ4、★みそ 大さじ2、

★砂糖 大さじ1、ごはん 適量、かつお節 適量

#### ■ 作り方

- 1 上記「下ごしらえ」の手順で苦味をマイルドにします。ボウル等で★の調味料をあわせておきます。
- 2 豚バラ肉を中火で炒め、色が変わったらゴーヤを加えさっと炒める。
- 3 ゴーヤに火が通れば①の調味料を加え、汁気がほぼなくなるまで煮つめ、ごはんのうえに盛り付けます。
- 4 卵を溶き、熱したフライパンのうえでかき混ぜながら30秒強火で火を入れる。
- 5 ③のうえに盛り付け、かつお節のをのせたらできあがり。
- ◆ 苦味が気にならない方は、下ごしらえ2:の3~5ミリに切るところまで進んだら②にいきましょう。

