

# 元気!! のらっこ Letter



Vol.18 2021.8

## 8月の【ゴーヤ】 おやさい

### ◆ゴーヤのでき方

ゴーヤは、同じ株に雄花と雌花が咲き、受粉することでゴーヤの実が成ります。



雌花



雄花

成長スピードが速く、開花から20日程で果実の収穫ができます。緑色でツヤがありイボのしっかりした未熟な果実が食べ時です。どんどん成長するので、畑では最盛期には食べきれない量が毎日収穫できますよ!しかし、採り忘れて1日でもそのまま放置すると、熟しすぎてしまうことも…!完熟すると果実は黄色になり、ゴーヤの特徴である苦みは甘味に変わります。完熟果実中の種は赤いゼリー状のもので覆われ、舐めると甘いんです!畑で見つけた時は、ぜひ完熟ゴーヤも収穫して食べてみてください。そのままサラダにすると良いです。

### ◆ゴーヤのワタと種

緑色の果実を食べる野菜ですが、一応ワタと種も食べられます!(私は基本的に捨てますが…)

★ワタ: 苦いと思われがちですが苦みは少なく、果肉よりも重量あたりのビタミンCが多いです。煮るとトロトロの食感になるので、種を取り除いて、卵でとじた中華スープがオススメ。

★種: 食感を楽しんでください。ワタと一緒に油で揚げて塩を振って、パリパリおつまみなんていかがでしょう。

「ゴーヤ」は沖縄の方言で、正式な和名は「ニガウリ」「ツルレイシ」だよ。全国的に食べられるようになったのは1990年代で意外と最近なんだ!



### ◆緑のカーテン

暑い真夏の日差しを和らげるために、窓際に植物を育てる天然の「緑のカーテン」。ゴーヤは成長スピードが速くて葉っぱも大きいので、緑のカーテンに最適な植物です。プランターでも栽培ができるので、一般家庭のベランダでも作ることができ、収穫して食べられるという楽しさも♪来年度の5月下旬以降、苗からゴーヤを育ててみてはいかがでしょうか?

#### ★栽培のポイント★

- ① 1株15L程度の大きなプランターを使う
- ② 水やりは毎朝たっぷり、真夏は夕方
- ③ 敵芯をすることで葉っぱを横にも広げて

### ◆栄養

**ビタミンC**が豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ゴーヤの代名詞とも言える苦みは「**モルデシン**」という成分で、**胃腸粘膜の保護**、**食欲増進**といった効果が期待できます。夏バテにピッタリの食材ですね。

#### ★苦みが苦手な場合★

下処理として、スライスしたゴーヤ1本に対して塩小さじ1/2・砂糖小さじ1を加えて混ぜ、そのまま5~10分置いて水気を捨てから調理してみてください。水分と一緒に苦みも適度に抜けます。



### ●● ゴーヤのピカタ ●●

ササっと簡単副菜。ピカタだけど小麦粉はまぶさなくてOK! ゴーヤの食感・苦みは残したまま、卵とチーズが苦みをまとめて食べやすくしてくれます♪

#### ●材料(4人分)

ゴーヤ	1本
塩コショウ	適量
卵	1個
牛乳	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1

#### ●作り方

- ① ゴーヤを縦半分にしてスプーンでワタと種を取り除き、6mmの厚さに切る。塩コショウをふる。
- ② 卵・牛乳・チーズをよく混ぜ合わせ、ゴーヤを入れて卵液をよくからめる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火で②のゴーヤを両面に焼き色がつかまで焼く。