



今月は、「ゴーヤ」から日本の未来を支えます。



【食材情報】

栄養成分値

(7訂増補食品成分表)

■栄養情報 (可食部 100g あたり)

(トマトの5倍以上)

・エネルギー：17kcal ・ビタミンC：76mg ・カリウム：260mg

■基本情報

・分類：ウリ科ツルレイシ (ニガウリ) 属

・原産地：アジアの熱帯地域

・別名：苦瓜 (ニガウリ)、ツルレイシ

・収穫時期：5月～8月/夏

・食べ方：炒め物、おひたし、和え物など

・選び方：ふっくらとしていて、あまり大き過ぎないものの方が美味しく、表面のイボイボが大きいものの方が、苦みが弱いと言われています。色が鮮やかで、持った時に硬いくらい張りがあり、ずっしりと重みを感じるものを選ぶとよいでしょう。

ゴーヤは、独特の苦み成分を含むウリ科の植物で、沖縄料理などで有名な夏野菜です。

ゴーヤのツルと葉で窓を覆い、日影を作る「緑のカーテン」が全国的に広がっています。

葉で直射日光を遮光できる上、植物は常に水分を蒸発させているため、そこを通る風は涼しく感じると言われています。

節電対策にもなり、ゴーヤが収穫できるので人気です。



ゴーヤと人参のしりしり

【材料 4人分】

- ゴーヤ・・・・・・・・1/2本
- 人参・・・・・・・・1本
- サラダ油・・・・・・・・適量
- <調味料>
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・少々
- かつおだし・・・・・・・・小さじ1 (顆粒だしでOK)
- かつお節・・・・・・・・お好みで



①ゴーヤは、両端を切り、縦1/2にカットし、スプーンでわたと種を取り除き、3mm幅にカットする。塩もみし、しんなりしてきたら、水洗いし、さっと茹でておく。人参は、皮をむき、3mm幅の千切りにする。

②鍋に油をひき、火にかけ、①のゴーヤ、人参を炒める。

③火が通ったら、<調味料>を入れ、炒め、味がなじんだら、器に盛り付け、かつお節をトッピングして、できあがり♪お好みで卵やツナをいれてもOK。

※「しりしり」とは、千切りという意味の沖縄の方言。



家事のお手本

ゴーヤの下ごしらえ

ゴーヤは苦い！苦みが特徴のお野菜ですが、

人によっては食べにくいという方もいるかもしれません。

そこで、苦みを和らげる下ごしらえの方法をご紹介します。

①“わた”をとる！

両端を切り落とし、縦半分に切ります。

スプーンを使うとわたをきれいに取ることができます。



種がつまった柔らかい部分が「わた」です

②切り方

薄く切れば切るほど、この後の下ごしらえで苦みが抜けやすくおいしくなります。



③下ごしらえ

塩もみまたは塩+砂糖でもみ、さっと下茹でします。

④味付けを工夫すると苦みが和らぎます。

今月のレシピのゴーヤと人参のしりしりなど、炒めたり、揚げたり、油を使った料理がおススメです！

ゴーヤの保存方法

最近では、家庭菜園でも人気のゴーヤ。

食べきれずに傷んでしまった。。。なんてこともあるのでは？

ゴーヤは水気と乾燥に弱く、常温で置いておくと味が落ちてしまいます。

そこでゴーヤの保存方法をご紹介します！

長期間 長持ち させたい

水洗いはせずに、中のわたを取り除きラップにくるんで冷蔵庫で保存。

または、下茹でして冷凍保存でもOK。

ゴーヤは未熟な緑色の状態で食べますが、完熟させると甘くなります。試しに収穫を少し待って完熟させてみたら見たことないゴーヤに出会えるかも・・・

すぐ 使うけど 新鮮に

表面をきれいにふいて、袋やラップで

くるんで、冷蔵庫で立てて保存する。

収穫前の状態に近い状態にすると

余計なエネルギーを消費せず、

鮮度を保つことができます。





7

July

7月は、「ゴーヤ」から

日本の未来を支えます。

7



日本の食文化を見直そう

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 半夏至 (はんげししょう) 先引	2 先引	3 先引
4 先引	5 先引	6 先引	7 小暑 (しょうしょ) 七夕 先引	8 先引	9 大安	10 先引
11 先引	12 先引	13 先引	14 先引	15 大安	16 先引	17 先引
18 先引	19 先引 食育の日! 食育の日 (Shokukyo no Hi)	20 先引	21 大安	22 先引	23 先引	24 先引
25 先引	26 先引	27 大安	28 先引	29 先引	30 土用の丑の日 先引	31 先引

- ・小暑 (しょうしょ) 【二十四節季】・・・七夕が行われる7月7日頃 (今年は7月7日) から大暑までの期間。夏至から数えて15日目頃。暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季。
- ・土用の丑の日・・・夏の土用は、1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたるため、江戸時代にはこの期間、柿の葉などの薬草を入れたお風呂に入ったり (丑湯)、お灸をすえたり (土用灸) すると夏バテや病気回復などに効き目があるとされていました。土用の丑の日のうなぎは有名ですが、昔からこの日に「う」のつくものを食べると病気になるといわれてきました。例えば「梅干し」「瓜」「うどん」など、食欲が落ちる夏に食べやすいものです。



- ・七夕
- ・お中元の手配
- ・暑中見舞いの準備
- ・夏休みの計画
- ・紫外線対策
- ・夏バテ対策
- ・土用干し
- ・帰省の準備



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。