



栄養・効果

ゴーヤには熱に強いビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは細菌やウイルスから体を守り、風邪などを予防する効果があります。さらに、ガンや老化、動脈硬化のリスクを軽減させ、美肌効果もあります。

また、夏に多いむくみを改善し、二日酔いなどにも効果があります。

ゴーヤの苦味の取り方

～『塩』編～

薄くスライスしたゴーヤを塩でもむ。

→塩もみすることで細胞を破壊し、水分を引く出すときに苦味成分が一緒に出て苦味を和らげます。

～『砂糖』編～

スライスしたゴーヤを砂糖でもんで15分程度置く。

→少量の砂糖や卵、豚肉などのタンパク質は苦味を消して旨味に変える素材です。

～『湯通し』編～

ゴーヤを塩でもんで、10分くらい置いて、熱湯で1～2分茹でる。

→茹でた後冷水にさらして水気を切ればサラダとして食べられます。

ゴーヤチャンプルの作り方

～材料～

・ゴーヤ	1本
・豚肉	100g
・玉ねぎ	2分の1個
・塩	小さじ
・かつおだし	大さじ
・砂糖	大さじ
・しょうゆ	小さじ
・卵	1個
・かつお節	3g

～作り方～

1. ゴーヤは縦半分に切り、中のわたをきれいに取り、1mm幅に薄切りにする。
2. ゴーヤに塩をふりかけ、軽くもんで5分おいてから水でしっかり洗いきつく絞る。
3. フライパンで豚肉を軽く炒め、ゴーヤと玉ねぎを加えよく炒める。
4. かつおだし、砂糖、醤油を加え全体に味をつける。
5. 溶き卵を加え、少し固まりかけたら全体を軽く混ぜる。皿に盛り、かつおぶしを散らして出来上がり。