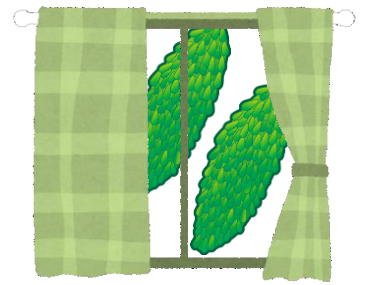


Green Curtain



ゴーヤ

保存方法

湿らせた新聞紙で包み、冷暗所で二週間程度保存可能です。

じつは食べられるゴーヤのワタと種

ゴーヤのワタにはビタミンCが豊富で、苦味も少ない。ゴーヤの種子はリノール酸が含まれ、肝臓などの脂肪燃焼に効果的で発がん抑制物質として期待されています。

乾燥させると効果が上昇！

ゴーヤの皮には血糖値調整作用

ゴーヤの皮には、血糖値を正常な状態に戻すという効果により血糖値が調整されるため、血糖値を下げすぎる心配のない安全な作用とされています。

さらにコレステロールを抑える効果と排出する効果により、生活習慣病の予防につながります。

ゴーヤのビタミンは熱に強い特徴をもっています。

油で炒めることで効果的に吸収することができるでしょう。ただ、苦味けしとして塩もみや、水に浸ける方法が一般的ですが、ビタミンは水溶性のため、流れ出てしまいます。うま味の多い食材と一緒に油を使って短時間で高温調理することによりある程度苦味を抑えることができます。

ゴーヤのワタと種入りチャンプル



材料

ゴーヤ小	1本
豚バラ肉	50g
木綿豆腐	1/2丁
卵	2個
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
かつお節	適量
ごま油	大さじ1

作り方

1. ゴーヤは縦を半分に切り、種とワタを外し半月切りに。種とワタは捨てない。
2. 卵2個を割りとき、ここにゴーヤの種とワタを投入。木綿豆腐は水切りしておく。
3. フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。色が変わったらゴーヤを加え、木綿豆腐は味が染みるよう手でちぎって入れる。
4. 酒→砂糖→醤油→オイスターソースの順に味付け。
5. といた卵を全体に回しかけ、まとめるように炒めていく。最後にかつお節をかける。

ゴーヤは厚めに切るのがオススメです、苦味が苦手な方は強めに火を通すと少し減ります。

ゴーヤの種が白っぽい若いもので作って下さい。茶色くなった種だと固いです。