

ニガウリ

ゴーヤーチャーハン



夏野菜の代表格。独特の苦味で食欲増進！

独特の苦味と歯応えが特徴のゴーヤーは「ツルレイシ」とも呼ばれ、沖縄をはじめ、九州で栽培され、夏の野菜として、広く知られています。最近では、夏の暑さを和らげる「緑のカーテン」として、都市部の学校や家庭でも盛んに栽培されるようになってきました。

ゴーヤーは6～9月が旬。熟す前の未熟果を食べます。疲労回復に効果があるビタミンCが豊富です。ビタミンCには肌を若々しく保ったり、ウイルスから体を守ったり、血管や筋肉を丈夫に保つ働きがあります。また、苦味の成分モルデシンには、胃液の分泌を促して食欲を増進させる働きもあり、夏バテ予防に役立ちます。

ゴーヤーのビタミンCは熱に強く、壊れにくいのが特徴。ゴーヤーの苦味を生かして、ゆでておひたしにしたり、炒めてゴーヤーチャンプルーにしたり、いろいろな料理に使われます。

選ぶときのポイントは、重みがあり、全体的に鮮やかな緑色で、黄色く変色していないこと。また、いぼが密で、張りつつやがあること。苦味は品種によって強さに差があるため、外見では分かりません。

種と綿の部分に苦味があるため、スプーンで種と綿をきちんと取り除き、切ってから塩でもんだり、ゆでてから使うとよいでしょう。油で炒めると、苦味が和らぎます。

保存するときは、ポリ袋に入れて、へたを上にして、立てて野菜室へ。丸ごとなら約1週間持ちます。使いかけは種と綿を除いて、ラップでぴっちり包み、なるべく早く使い切りましょう。

材料(2人分)

調理時間: 10分

1食当たり約522kcal

ゴーヤー 1/2本(150g)
ネギ.....10cm
焼き豚60g
卵..... 1個
温かいご飯350g
ごま油 大さじ2
中華スープのもと小さじ1/2
塩..... 小さじ1/4
こしょう..... 少々
しょうゆ..... 小さじ1

□■□■ 作り方 □■□■

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種と綿を取ります。さらに縦に2～3つに切り、端から3～4mm厚さに切ります。
- ②ネギは小口切りに、焼き豚は7～8mm角に切ります。卵はほぐします。
- ③大きめのフライパンにごま油を熱します。強めの中火にし、溶き卵、ゴーヤー、焼き豚を入れてざっと混ぜ、ご飯を加え、卵と一緒にほぐしながら炒めます。
- ④全体によく混ざったら、ネギ、中華スープのもとを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調えます。しょうゆを鍋肌から回し入れて、ひと混ぜし、器に盛り付けます。