



ゴーヤについて



皆さん、ゴーヤは好きですか？苦味が強くて苦手という方も多いかもしれませんが、ゴーヤには今の時期に特に積極的に摂りたい栄養素が多く含まれるおすすめの食材です。

ゴーヤの栄養

◆ビタミンC

免疫力の維持や疲労回復に期待ができます。ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強いという特徴があります。

◆カリウム

余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるため、高血圧の予防や、むくみの予防に役立ちます。

◆食物繊維

腸内環境を整え、便通を改善してくれます。

★ゴーヤの苦みについて

ゴーヤの苦みは「モモルデシン」と呼ばれる物質によるものです。モモルデシンには胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる効果があるとされ、夏バテ解消に効果的です。また、血糖値を下げる効果も期待されています。

★選び方

全体的に鮮やかな緑色で変色しておらず、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。ハリがありイボの先がつぶれていないもの、みずみずしいものが良いです。

★食べ方

縦半分に切り、中の白いワタと種をスプーンなどで取り除きます。ワタは苦味が強いので、苦味を減らしたい場合はしっかり取り除きましょう。また、2～3mmくらいに薄くスライスすると苦味を感じにくくなります。それでも苦味が気になる場合は、塩もみするか熱湯でさっと下茹ですると、苦味を減らせますが、ゆですぎると栄養素が流失してしまうので要注意です。炒めるときは手早く行うのがポイントです。



★保存方法

新聞紙に包み、ポリ袋などに入れて野菜室で2～3日を目安に使用しましょう。また、種とワタを取り除いて、切り口にキッチンペーパーをかぶせてラップで包むか、ビニール袋に入れるなどして野菜室で保存すると長持ちします。冷凍保存する場合は、ワタと種を取り除いて薄くスライスし、1分ほど水にさらした後、水気を拭き取って、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。1カ月以内を目安に使い切りましょう。