

# ゴーヤー(にがうり)

今回はゴーヤーのお話です。

我が家では6月上旬にゴーヤーの苗を直径50cmの鉢に2本植えてベランダに置きました。

3階に吹き付ける風雨とアブラムシの攻撃に耐え、1本は無事に育ってベランダの柵に這わせたネットにつたを絡ませています。アブラムシは柔らかい葉の裏にこびりつき枯らしてしまいます。

7月上旬には黄色い小さな花をつけましたが、ポロポロと落ちてしまいなかなか実が付きません。7月下旬の現在、小さい実が5~6本生り今朝少し大きめのものを1本収穫し、フライパンで卵と一緒に炒めて食べてみたところ、小さいながらも苦みはしっかりありました。

1本(240g)あたりの栄養価 (可食部 204g)

エネルギー : 34.7kcal

たんぱく質 : 2g

ビタミンC : 155mg ⇒加熱に強い

カロテン : 516mg ⇒疲労回復に効果的

カリウム : 530mg

## ゴーヤー (にがうり、ツルレイシ)

注目の成分 : ビタミンC、カリウム、カロテン

おいしい時期 : 7月~8月

★強い苦みがあるため「にがうり」とも呼ばれています。夏バテ解消にさかんに利用されている野菜で、庭先にゴーヤーの日よけがあるのが、沖縄家庭の風景です。

☆もっともポピュラーな家庭料理「ゴーヤーチャンプルー」はゴーヤーと豆腐の炒め物。家庭によって具はさまざまで、卵、玉ねぎ、豚肉などがよく使われます。