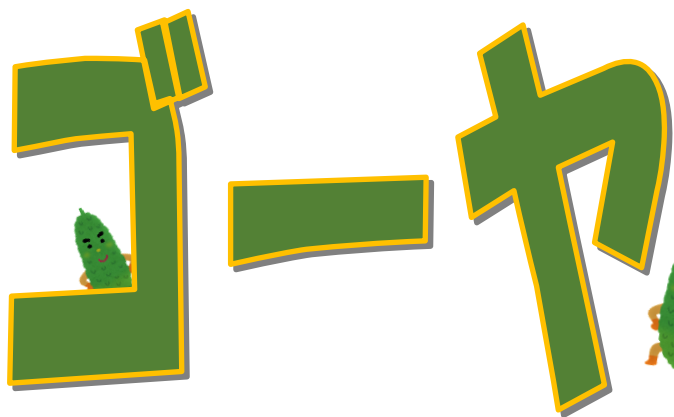


土屋薬局 にこにこ だより



2001年に放送された、NHK朝の連続テレビ小説の中でマスコットとなった「ゴーヤマン」でゴーヤの知名度が飛躍的に上がり、沖縄県から他県への出荷が3000tに増加しました。沖縄料理と言えば「ゴーヤチャンプルー」。皆さんのお宅の食卓にもポピュラーな一品として登場しているのではないのでしょうか。今回は夏の代表野菜の一つでもある「ゴーヤ」についてお送りします。

「チャンプルー」は沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味



「ゴーヤチャンプルー」の他に「マーミナー（もやし）チャンプルー」「タマナー（キャベツ）チャンプルー」など主な材料の名を冠して呼ばれることが多く、元々はありあわせの野菜に、安価で毎日手に入りやすい豆腐と保存食である塩漬けの豚肉などを加えた沖縄の家庭料理でしたが、日本各地で食べられるようにもなりました。たっぷりの野菜と豆腐・豚肉・卵といった十分なタンパク質とビタミンB群が入った料理は、暑い夏を乗り切るために栄養学的からみても、とても優れています！



夏バテ☆疲労回復に最適！！



ゴーヤの苦み成分である「モモルデシン」は胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があります。夏バテ症状にありがちな、だるさ・めまい・頭痛・食欲不振などは室内外温度差で自律神経が乱れたり、熱帯夜による睡眠不足が続くことで悪循環を引き起こすことに。「モモルデシン」にはこうした自律神経のバランスを整える働きがあるとされ、ゴーヤは夏バテ症状の緩和にもおすすめです。

美肌☆肌老化予防！！



ゴーヤに含まれるビタミンCは、1本あたりトマト1個の約5倍で、レモン1個分の果汁より多いといわれています。本来熱に弱いビタミンCですがゴーヤのビタミンCは比較的熱に強いいため、内側からの紫外線対策・シミ予防としても。またビタミンCは鉄の吸収をよくする働きがあるため、牛肉などと一緒に調理して貧血予防におすすめです。その他に、カリウムや食物繊維が豊富なため、むくみや便秘予防にもよいでしょう。



ゴーヤを使った炒め物2品をご紹介します♪



<ゴーヤとトマトのチャンプルー> カレー風味で食欲アップ♪

1人前 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 11.8g 炭水化物 13.8g カリウム 635 mg
ビタミンB1 0.44 mg ビタミンC 68 mg 食物繊維 4.0g 塩分 0.9g

<材料4人分>

- | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|---|----------|------|
| ・ゴーヤ | 1本 | ・トマト | 1個 | A | ・酒 | 大さじ2 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・サラダ油 | 小さじ2 | | ・湯 | 大さじ2 |
| ・厚揚げ | 150g | ・カレー粉 | 小さじ2 | | ・固形コンソメ | 1個 |
| ・豚もも肉 | 140g | ・しょうゆ | 小さじ2 | | ・生姜すりおろし | 小さじ2 |

<作り方>

- ① ゴーヤは中ワタを取り除き 5 mm幅にスライス玉ねぎも 5 mm幅にスライス、豚もも肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯で湯通しして一口大に切り、トマトは8等分のくし切りにする。
- ② フライパンに油をひき豚肉を炒める。軽く火が通ってきたら玉ねぎ・ゴーヤ・厚揚げの順に炒め合わせカレー粉を入れる。
- ③ 合わせた A を加えて混ぜ合わせ、最後にしょうゆを加える。



★カレー粉と生姜の風味+トマトの酸味で減塩に仕上がっています。

★豚肉のビタミンB1+玉ねぎのアリシン+ゴーヤのビタミンCで夏バテ予防に！

★ゴーヤの苦味が気になる方は、塩もみして湯がいた後に調理してください。

<ゴーヤと牛肉のウスターソース炒め> お馴染みの調味料で簡単に♪

1人前 265kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.2g 炭水化物 14.4g カリウム 597 mg
鉄 2.6 mg 亜鉛 4.1 mg ビタミンC 140 mg 食物繊維 3.0g 塩分 1.8g

<材料4人分>

- | | | | | | |
|-------|------|-------|----------|-------|------|
| ・ゴーヤ | 1本 | A | ・ウスターソース | 大さじ2 | |
| ・牛肉 | 200g | | ・ケチャップ | 大さじ1 | |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | | ・砂糖 | 小さじ1 | |
| ・パプリカ | 1個 | | ・しょうゆ | 大さじ1 | |
| | | | ・片栗粉 | 小さじ1 | |
| | | ・卵(M) | 2個 | ・サラダ油 | 大さじ2 |

<作り方>

- ① ゴーヤは中ワタを取り除き 5 mm幅にスライスし、玉ねぎとパプリカは一口大に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② A の調味料を合わせておく。
- ③ 水を沸騰させた鍋に塩を一つまみ入れたところに、ゴーヤ・玉ねぎ・パプリカの順で、さっと湯がいて取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、溶き卵を流しいれ半熟で取り出しておく。サラダ油大さじ1を追加し、牛肉・②の野菜を順に加えて炒め、A の調味料を入れて混ぜ合わせる。卵を戻し入れてできあがり。



★牛肉には亜鉛が豊富♪いつもの豚肉から牛肉に変えて貧血予防に！