

ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～

ゴーヤの中華風あんかけ

ゴーヤを食べて夏バテを防ごう

保健センター ☎ (93) 8300

夏野菜の代表の1つに「ゴーヤ」が挙げられます。「ゴーヤ」とは、沖縄の方言で「ニガウリ」「ツルレイシ」などとも呼ばれています。ゴーヤの苦みが苦手な人もいらっしゃいますが、栄養がたくさん含まれているので、苦みを上手に取り、美味しく食べて夏を乗り切りませんか？

ゴーヤの栄養

- **ビタミンC** … 美肌効果、紫外線対策、疲労回復
ゴーヤのビタミンCは加熱してもほとんど減らない
- **鉄分** … 貧血予防
- **食物繊維** … 腸内環境を整える、便秘解消
- **カリウム** … むくみ防止、高血圧予防
- **カルシウム** … 骨を丈夫にする、免疫力向上
- **モルデシン（苦み成分）** … 抗酸化作用による動脈硬化予防、胃腸の粘膜保護

苦みの取り方

苦み成分は、「モルデシン」が大部分を占めています。苦みの取り方は次の方法があります。お好みに応じてお試しください。

- **塩もみする**（ゴーヤ1本に、塩小さじ1/2ぐらい）
塩をふって5～10分置き、水洗いする。
- **砂糖をまぶす**（ゴーヤ1本に、砂糖小さじ1/3ぐらい）
砂糖をまぶして10分ほど置き、水洗いする。
- **水にさらす、茹でる**
沸騰したお湯で30秒ほど茹でる。（塩もみした後なら10秒ほど茹でる。）アク抜きができ青臭さも抜ける。
- **油、脂を含む食材や調味料と調理する**
油で炒める。豚肉、厚揚げ、ツナ缶、マヨネーズなどと調理する。

ゴーヤの選び方

「ゴーヤ」は鮮やかな緑色で、表面のイボが硬く、張りのあるものが新鮮です。新鮮なものは栄養価が高く、苦みも強いです。常温のまま置いておくと、表面がシワシワで黄色く、中の種は赤くなり、味も栄養価も落ちてきます。ポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存してください。冷凍保存する場合は、種とわたを取り薄切りにして保存袋に入れると長い期間、保存が可能です。

【材料】4人分

- ・ゴーヤ（中）… 2本
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・パプリカ（赤）… 1個
- ・もやし …… 1袋
- ・豚肉 …… 150g
- ・卵 …… 2個
- ・油 …… 大さじ2
- ・中華スープ …… 200ml
- ・酒 …… 大さじ1
- ・塩 …… 適量
- ・こしょう …… 適量
- ・片栗粉 …… 大さじ2
- ・水 …… 大さじ4
- ・ごま油 …… 小さじ1

1人分の野菜量 230g



A

【作り方】

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取ってから薄切りにし、水にさらし軽く絞る。
- 2 玉ねぎはくし切りにする。パプリカは種を取ってから細切りにする。もやしはひげを取る。豚肉は一口大に切る。
- 3 フライパンに油を入れ、いり卵を作り、取り出しておく。
- 4 フライパンに油を入れ、豚肉を炒めてから、ゴーヤ、玉ねぎ、パプリカ、もやしを入れ炒める。
- 5 ④に③、Aを加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。



15年分のありがとう

AEON

イオンモール扶桑は
今年で**15**周年

元氣は、しあわせ。

ハピネスモ...ル

広告

この欄は「広報ふそう」有料広告欄です。

広告の内容に関する問い合わせは、直接広告主へお願いします。