



= ゴーヤ =

bitter melon (英)

ウリ科

これからの季節にもってこい！  
夏バテ予防にゴーヤ！

#### 【歴史】

ゴーヤは熱帯アジアが原産地といわれています。いつ頃に誕生したのかは不明ですが、15～16世紀頃に中国へ伝わり、日本へは16世紀頃（江戸時代）に中国から伝来したと考えられています。沖縄には、琉球王国時代の書物「琉球国由来記」（1713年）に、“苦瓜”の名称が記されていることから、その頃にはすでに琉球国に存在していたと思われる。かつては沖縄県や九州の南の地域で食べられていましたが、1993年に沖縄県の果物や野菜が県外に出荷されるようになり、沖縄料理ブームもあって全国に普及しました。

#### 【名前】

にがうりは地域によって「ゴーヤ」、「レイシ」、「つるれいし」など様々な呼び名があります。有名なのは沖縄の「ゴーヤー」です。沖縄人の言葉では、語尾をのぼすことが多いので、にがうりは「ゴーヤー」と発音されます。沖縄料理ブームの影響もあり、今では「にがうり」でも「ツルレイシ」でもなく、「ゴーヤー」または「ゴーヤ」が広く流通しています。

なぜ「ゴーヤ」や「レイシ」と呼ばれるようになったのでしょうか？「ゴーヤ」の由来は諸説ありますが、中国語で 苦瓜（kugua:クーグア）と呼ばれていたものが「ゴーヤー」につながったのではないかと考えられています。一方、「レイシ」は熱帯果実の荔枝（れいし：ライチ）に似ていたためですが、植物学上はまったくの別物です。

#### 【世界】

英名の bitter melon は、まさに苦い瓜という意味ですが、アジア諸国では人気野菜です。インドではカレー、中国や台湾ではスープや炒め物、フィリピンでは葉をサラダで食べる料理もあります。ヨーロッパではまだなじみが薄いこともあり、独特の苦みが敬遠され、皮をしっかりとむいた調理法が紹介されています。中国大陸内部の地域では、丸々と大きく、黄色く熟したものを果物として食べています。

### 【入荷情報】

金沢市中央卸売市場には、一年を通して入荷していますが、量が増えてくるのは5月～8月の夏場にかけてです。7月上旬までは熊本、高知、和歌山産、次いで7月中旬からは群馬、鹿児島産がメインとなります。秋からは愛知産、冬場は高知や沖縄から入荷しています。高知や熊本、鹿児島の早出しのものはハウス栽培されており、徐々に露地物が増えてきます。量は少ないですが、7月からは石川県産も入荷します。

### 【品 種】

にがうりは品種によって、大きさ、太さ、色は様々です。大きさは、長さ15cm程の手のひらサイズのものから40cmを越すものまであります。太さも、胡瓜のように細いものや直径15cmもある太いもの。色は濃緑、薄緑、白色があり、色っぽくなるほど苦みが少ない傾向にあります。さらに、表面のイボも丸みのあるものやイボのないスベスベなものまであります。

### 【見分け方】

にがうりは表面のちりめん状のイボにハリがあり、つぶれたり傷のついていないもの、イボが細かく密になっているものを選びましょう。全体の色が均一で緑色の色が濃いものが良品です。

### 【保存方法】

にがうりはきゅうりと同様に、水気と乾燥が大敵です。表面をよく拭いてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。ただ、冷やし過ぎには注意しましょう。一度に食べ切れない場合は、サツとかために塩ゆでし、保存袋に入れて冷凍するとよいでしょう。

### 【調理のコツ】

- 切る  
まず苦みの強い種とワタを取り除きます。縦半分に切って中の種とワタをスプーンで取り除いてから、薄切りにします。
- 塩もみ  
にがうりの苦みは水溶性なので、塩でもむと苦みが少しやわらぎます。ややしんなりとして水が出てきたら、水洗いをして水気を切ります。塩もみの後に、サツと熱湯をかけてもよいでしょう。塩でもむことで、緑の色も鮮やかになります。

● 加熱

皮の部分にカロテンが多いため、油との相性抜群です。炒めるときは強めの火加減で手早く油をからめ、歯ごたえを残しましょう。定番のゴーヤチャンプルーの他、お浸しやサラダ、天ぷらなど様々なお料理でお召し上がりいただけます。

【熟す】

私たちが普段食べているにがうりは熟す前の未熟果を収穫したのですが、熟すと黄橙色になり、先端がざくろのように割れ、中から真っ赤なゼリー状の果肉に包まれた種が飛び出します。この赤い果肉はとても甘く、以前は水菓子代わりに食べられていたほどです。まわりの黄橙色の皮は、緑色の時とは違い、苦みがほとんどなく、やわらかな食感になります。ジュースやジャムなどデザートとして調理するのがおすすめです。

【栄養価】

「良薬は口に苦し」は、にがうりのためにあるような言葉だと思われるくらい苦みと栄養価を持っています。独特の苦み成分はモモルデシンと言い、胃液の分泌を促して食欲を増進させるほか、肝機能を高める、血糖値を下げるなどの効果も期待できます。その他、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなども豊富。にがうりのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、肉や卵などのたんぱく質とともに調理し、たっぷり摂ることで、夏バテ予防や疲労回復に効果的です。

ゴーヤ（油で炒めた場合）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
53.0kcal	90.3g	1.2g	4.6g	2.8g
カロテン	カリウム	マグネシウム	リン	ビタミンC
230μg	260mg	15mg	33mg	75mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

### 【ゴーヤーの日】

1997年、沖縄県とJA沖縄経済連が、ゴーヤーを広く知ってもらい、もっと食べてもらおうという思いから、5月8日を「ゴーヤーの日」と制定しました。

5月をさかいにゴーヤーの生産量が増えることが選定の理です。以外にも、5月8日は「5・8＝ゴーヤー」として語呂がよいことからです。

ゴーヤーは近年では周年栽培され、年中食べられています。本来は5月～8月が旬の夏の野菜です。5月8日（ゴーヤーの日）から8月5日（裏ゴーヤーの日）まで各地でゴーヤーキャンペーンが行われています。

### 【エコライフ】

近頃は家庭や学校で、にがうりが栽培されることが多くなりました。比較的病害虫に強く、日照と気温と十分な水さえあれば、肥料や農薬はほとんど使わなくても収穫が得られ、家庭菜園の作物にも適しています。それだけでなく、建物の緑化により室内や地面の温度上昇を抑える働きもあり、エコ対策として2010年前後からグリーン・カーテンと呼ばれる日除けのために栽培されることも多くなりました。

### 【定番レシピ】

### ゴーヤチャンプルー

#### 材 料（4人分）

ゴーヤ・・・1本	薄切り豚肉・・・300g
木綿豆腐・・・1丁	卵・・・2個
塩・こしょう・・・少々	しょうゆ・・・大さじ1

ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタと種を取り、薄切りにします。塩もみしてサッと熱湯をかけ水気を切ります。

豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをしておきます。豆腐は十分に水切りし、一口大にちぎり分けます。

フライパンに油大さじ2を熱し、豆腐が色づくまで炒めて、取り出します。

油大さじ1を足して豚肉、ゴーヤを炒め、豆腐を戻し入れてサッと炒め合わせます。

卵を溶きほぐして に回し入れ、全体をかき混ぜます。塩で味を調え、しょうゆを回し入れて出来上がりです。

