

ゴーヤの豆知識



栄養と効果

- ビタミンC … 加熱に強い特性を持つ
- カリウム … むくみの解消や血圧を下げる効果を持つ
- β-カロテン … アンチエイジング効果
- モルデシン … 苦みの素！胃の調子を整え、食欲をアップする働き
- チャランチン … 血糖値の安定

カリウムと苦み成分で
夏バテを防ぐ！



ゴーヤの歴史

原産地はインド東部の熱帯地域です。その後、東南アジアから台湾、沖縄と島伝いに日本に入ってきました。日本での生産量は沖縄がトップで次いで九州地方での生産が盛んです。

九州



沖縄

選び方

新鮮なゴーヤの選び方は、緑色が濃くハリがあり、表面のいぼが密集していて、出来るだけつぶれていないものがグッド。手で持ったときに、ずしりと重みのあるものがオススメです。



保存方法

乾燥に弱いので、ラップで包むかポリ袋などに入れて野菜室で保存しましょう。切って使い切れなかった時は、種とわたを取り除いてからラップに包んで野菜室に入れましょう。

【下ごしらえ】

へたを切って縦半分に切り、スプーンなどで種とわたをかき出します。