

アップル すこやか通信 ゴーヤ

ゴーヤの特徴的な苦味成分である「モルデシン」は、胃の保護や消化吸収を助けるため、夏バテ改善などの効果があります。またゴーヤには、造血に必要な鉄や葉酸、鉄の吸収を促進するビタミンCも多く含まれているため、貧血予防にもおすすめの食材です。

ゴーヤの苦味が特に気になる方へ

塩もみ
+
熱湯

ゴーヤの苦味は水溶性のため、薄くスライスしてから塩もみし熱湯でさっとゆでると、苦みが減り食べやすくなります。
*ビタミンCの流出を防ぐため、長い時間ゆでないようにしましょう。
塩もみだけでも苦味は軽減します。

かつお節や
油を
合わせる

苦味を吸着するかつお節や、苦味をコーティングする油と合わせることでゴーヤが食べやすくなります。

苦くない
品種の
ゴーヤ

「あばしゴーヤ」や「白ゴーヤ」は苦くない品種なので、苦味が苦手な方にも食べやすいゴーヤです。あばしゴーヤは、表面のイボが大きめですんぐりと丸みをおびた形が特徴です。白ゴーヤは、白っぽく薄緑色で生食向きです。



ゴーヤを食べて
元気いっぱい
夏をすごそう



夏バテ・貧血予防! ゴーヤのカレー炒め

栄養価 (1人分)

エネルギー: 132 kcal 炭水化物: 7.8 g
たんぱく質: 9.0 g 食塩相当量: 0.7 g
脂 質: 7.4 g 鉄: 2.1 mg

貧血が気になる方におススメです。
ゴーヤのビタミンCが鉄の吸収を促進します。

材料 (2人分)

- ゴーヤ 1/2本
- コンビーフ 1缶
- じゃがいも 1/2個
- オリーブオイル 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- コショウ 少々

作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切りワタをとりスライスする。塩もみをして熱湯でさっとゆでる。じゃがいもは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、じゃがいもとコンビーフをほぐしながら炒める。
- ③ 火が通ったら、ゴーヤを加えさっと炒める。
- ④ 仕上げに、カレー粉とコショウで味を調えて出来上がり。