



# きくちさんデー



7月

## ゴーヤ

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

にがうり・ツルレイシとも呼ばれるゴーヤは、熱帯アジアが原産です。日本では、沖縄や九州南部で栽培されています。

ゴーヤには、ビタミンC・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどが豊富に含まれているため夏バテ解消におすすめの野菜のひとつです。

また、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒めたり、天ぷらにしたりと色々な調理法が楽しめます。



ゴーヤのなかの苦みの強い種とわたの部分はくりぬきます。スプーンでくりぬくと、きれいにとれますよ。

おうちや学校などの建物にゴーヤを栽培することで、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ます。エコライフにも役立っているお野菜です。



### ゴーヤの仲間達

しろゴーヤ

サラダゴーヤとも呼ばれます。イボが丸く苦みが少ないので、生食向きです。

なめらかゴーヤ

果皮のイボが少なく、すべすべなゴーヤで、苦みも少ないのが特徴です。