

野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子
他 スタッフ

8. ゴーヤー（苦瓜） （初級科No.8 ゴーヤーチャンプルー）

プロフィール

言わずと知れた沖縄を代表する野菜のゴーヤー。正式には「ツルレイシ」と言います。「苦瓜」の名が示すとおりウリ科で冬瓜（トウガン）やスイカ、きゅうり、かぼちゃの仲間です。原産は東インドや熱帯アジアで、台湾あたりでよく食べられています。沖縄野菜の代表格ですが最近では九州地方から関東地方まで広い範囲で栽培されます。沖縄産のゴーヤーが県外に出荷されるようになったのは平成に入ってからのことで、テレビでの沖縄ブームの時期とも重なって広く県外に急速に広がりました。しかし最近では鹿児島や宮崎、熊本など県外産におされつつあるのが少し残念です。

種類

実の長さが15センチくらいの短果から50センチくらいの長果系まであります。おもに市場に出回っているのは中間の20センチ前後の品種です。沖縄では在来種の短太種（アバシー種）も好まれます。台湾をはじめとする東南アジアでは白い品種（白レイシ）がポピュラーです。

栄養・効能

ビタミンCを多く含み、他にはビタミンB1やカロテン、カリウムを含みます。ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱しても損失が少ないのが特徴です。独特な苦味は「モルデシン」という成分で、胃腸を刺激し、食欲を増進させます。胃腸が弱る夏場にぴったりの食材です。また、動脈硬化抑制も期待できます。ちなみにこのゴーヤー、強烈な苦みや鮮やかな緑色から緑黄色野菜と思われがちですが、実は淡色野菜に分類されます。

クッキング

白いワタの部分に苦味があるので丁寧に取り除くといい。炒め物やてんぷら、詰め物をして煮込みにも。苦みの少ないアバシー種や白ゴーヤーは生食向きです。他に、おひたしや漬物、お茶、チップスなど。和・洋・中のいずれにも応用が効きます。

引用文献 食品成分表 Vege-FruDiary 花図鑑野菜 野菜の便利帳