

旬の野菜をおいしく食べよう。

沖縄から全国へ

ゴーヤ 苦瓜を食べよう



苦瓜は沖縄で（ゴーヤ）の名前で親しまれてきた伝統野菜で、近年は全国的にも定着してきました。ひと昔前までは沖縄のどの家庭でも夏は黄色い花をつけたゴーヤ棚があり、沖縄の夏の風情のひとつでした。ゴーヤの棚の下で涼むと“夏バテしない”とまで言われています。苦瓜と言えばゴーヤ！ゴーヤと言えばチャンブルーと言うほどに人気のあるゴーヤチャンブルーですが、炒めもの以外にも焼いてしょうゆをかけたり、お浸しや酢のものなどにしたりと料理法も様々な元気野菜です。

選び方

表面のイボが密集していてハリがあり、濃い緑色のものが良い。高温を好むので、冷えすぎないように紙などに包んでから乾燥しないようにポリ袋に入れて冷蔵しましょう。



ゴーヤそうめんチャンブルー



材料と作り方（4人分）

1. 苦瓜（1本）はタテ半分に切り、スプーンなどで種を取り、薄切りにしてサッと塩ゆでする。
2. ツナ（1缶）は脂をきっておく。
3. 卵（2個）は割りほぐす。
4. そうめん（1把）はかためにゆで、水洗いし、水気を拭き取る。
5. 熱したフライパンにサラダ油（大きじ1）を入れ、卵をふわふわに炒め、取り出しておく。
6. 5のフライパンにサラダ油（大きじ2）を入れ、ツナ、ゴーヤ、そうめんを炒め、酒（大きじ2）、しょうゆ（大きじ2）を入れて炒め合わせ、卵をもどし入れ、塩、こしょう（各少々）で味を調え、器に盛りつけ、かつお節（適量）をのせる。

スタイリスト/小菅聖子