

七月(文月)

のテーマ

旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう

苦瓜を食べよう

苦瓜は沖縄でゴーヤー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1つでした。ゴーヤーの棚の下で涼むと、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ー、ゴーヤーと言えばチャンプルーと言うほどに人気のあるゴーヤーチャンプルーですが、炒めもの以外にも焼いてしょう油をかけたり、お浸しや酢のものなどにしたりと料理法は色々あります。



● 選び方

表面のいぼ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などに入れて冷蔵しましょう。

● ひとつこと

苦瓜には特有のほろ苦さが魅力です。苦味が気になる場合は、薄切りにして水に30分程さらすか、塩もみしてから洗うと苦味がおさえられます。又苦味を生かしたいときは切ってからすぐに調理しましょう。

下処理の説明とコツ



1. 縦2等分にする。



2. スプーンで種とわたをかき出す。



feast