

川淵 智子の お手軽野・菜・料・理

苦みが食欲を刺激する

レイシ (ニガウリ)

現在認められているレイシの効用

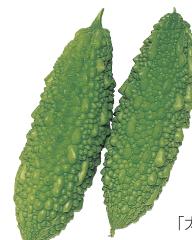
- ・利尿作用・風邪予防
- ・発がん物質活性化の抑制
- ・動脈硬化予防

レイシの栄養

- ・レイシにはビタミンCが多く含まれ、調理してもその成分は壊れにくいとされています。
- ・苦みの正体は「モモルデシン」という成分で、食欲を刺激するだけではなく、健胃剤としての効能や発汗作用もあります。

今月のポイント

ゴーヤの苦味がどうしても気になる方のために、苦味をやわらげる方法をお教えしましょう。中心のワタの部分が苦味を感じるところです。スプーンなどでしっかりと取り除きましょう。さらに、スライスしたものを塩もみしたり、水にさらしてもやわらげることができます。でも、「ニガウリ」という名前があるように、多少の苦味は味覚として味わってみてくださいね。



「太れいし」

ワンポイントアドバイス

- ★レイシといえば、沖縄郷土料理のゴーヤチャンプルが有名ですが、スープや煮物、漬物、お浸しなどにも利用されます。
- ★表面のいぼに張りがあり、密なものを選びましょう。完熟してくるとタネが真っ赤になり、苦みを薄く感じます。
- ★乾燥に弱いので、ビニールからップをして冷蔵庫で保存します。
- ★タネとわたをスプーンで取り除き、薄切りにして塩もみすると苦みが和らぎます。塩はひとつまみ程度とし、多すぎると水分が出すぎてしまうので注意しましょう。そのほか、たんぱく質と合わせて調理する、レモン汁を加える、油を使い高温かつ短時間で仕上げる…などの方法があります。



●材料(2人分)

レイシ	1/4本	ザーサイ	20g	A鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩(下処理用)	適量	ショウガ	小さじ1	水	30cc
トマト	1/2個	ニンニク	小さじ1	酒	大さじ1/2
ナス	1/2本	ゴマ油	大さじ2	薄口しょうゆ	小さじ2
油揚げ	1/2枚	うどん	2玉		

●作り方

1. レイシは半分に切って、タネと苦みのある白いわたの部分をスプーンできれいに取り除き、5mm幅にスライスします。塩(下処理用)でもんで水分を出し、軽く水気をしほります。
2. トマトはくし切りにし、ナスは皮をむいて1cm幅に切れます。油揚げは1cmの幅で適當な大きさに、ザーサイは適当な大きさに切れます。
3. ショウガとニンニクはみじん切りにしておきます。
4. フライパンにゴマ油をひき、3のショウガとニンニクを入れます。香りが出たらレイシとナスを加えて炒め、しんなりしてからトマト、油揚げ、ザーサイを入れてさらに炒めます。
5. 4に水で洗ったうどんを入れ、ほぐれればAの合わせ調味料をまわし入れ、水分を飛ばして器に盛りつけます。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL(075)365-0123(代表)