

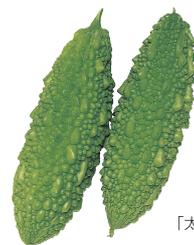
お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

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箇所です。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」

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「モルデシン」という成分で、食欲を刺激するだけでなく、健胃剤としての効能や発汗作用もあります。

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、ビニールかラ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。



レイシと夏野菜 いろいろの カレーマリネ

レイシがベーコンの旨みをぎゅっと吸い込んで、甘みのある野菜との相性もよい一品です。レイシが苦手な方や、食べたことがない方へもおすすめです。レイシの苦みを、カレーのスパイスやビネガー(酢)が和らげてくれます。

●材料(2人分)

レイシ	1/4本	ベーコン	2枚	チキンブイヨン	100cc
塩(下処理用)	適量	ニンニク(みじん切り)	小さじ2	白ワインビネガー	小さじ2
タマネギ	1/4個	カレー粉	大さじ1	(なければ米酢)	
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	塩	適量	エキストラバージンオイル	大さじ1
カリフラワー	1/6個	こしょう	適量	甘酢ラッキョウ	8個

●作り方

1. レイシは半分にとって、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、軽く水気をしぼります。
2. タマネギ、パプリカは2cmの角切りにし、カリフラワーも大きさを揃えて切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱します。
3. ベーコンは5mmの幅に切り、フライパンにニンニクと一緒にに入れてカリカリになるまで炒め、カレー粉を加えます。香りが出たら、1のレイシ、2のタマネギ、パプリカ、カリフラワーを入れ、塩こしょうをしてさっと炒めます。
4. 3にチキンブイヨン、白ワインビネガー(なければ米酢)、エキストラバージンオイル、甘酢ラッキョウを入れ、沸騰したら火を止めて、冷蔵庫で1時間寝かせます。
5. 4が冷たくなれば器に盛りつけます。