

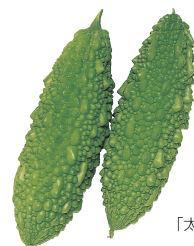
お手軽

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。



レイシと豚バラの照り焼き丼

レイシと豚肉は、栄養学的にも最高の組み合わせ！ さっぱりした甘辛いタレをからめた、ビタミン満点の夏の丼です。角煮丼にも負けないおいしさなのに、この手軽さ。作る人、食べる人、どちらも幸せにしてくれる丼です。

●材料(4人分)

レイシ	1/4本	青シソ	10枚	A黒糖	15g
塩(下処理用)	適量	ミョウガ	1個	酒	大さじ1
豚バラ肉(塊)	120g	キャベツ	1/8個	しょうゆ	大さじ1, 1/2
塩	適量	パプリカ(赤)	1/2個	ごはん	丼2杯分
こしょう	適量	サラダ油	大さじ1/2		

●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. 豚バラ肉の塊は長ければ4cmの幅に切り分け、さらに繊維と平行に5mm幅にスライスして、塩、こしょうで軽く下味をつけておきます。
3. 青シソ、ミョウガ、キャベツは千切りに、パプリカは食べやすい大きさに切ってボールに入れ、合わせておきます。
4. フライパンにサラダ油をひき、2の豚バラ肉を入れ、白っぽくなったら1のレイシとパプリカを加えて炒めます。Aの調味料を入れ、とろみがつけば火を止めます。
5. 丼に温かいごはんを盛り、3の野菜と4の豚肉をのせて、4のタレをかけます。