

ゴーヤの日

5月8日は「ゴーヤの日」。ゴーヤと言えは夏の食べ物のようですが、5と8の語呂がよいことと5月をさかいに生産量が増えることから決められたそうです。

ぶつぶつとした表面と苦味が特徴。ビタミンCが豊富なことから美容によいとされ注目されています。原産は熱帯アジア地方と言われ、古くからインドや中国でも薬用植物として栽培されていました。

かつては苦みのため「にがうり」と言われ、あまり人気がなかったようです。最近では「ゴーヤ」として親しまれています。

ゴーヤのビタミンCは豊富なだけでなく、加熱調理でも失われにくいと言われています。ビタミンCは免疫力も高く、肌の老化防止に効果があります。

「ゴーヤチャンプル」が代表料理ですが、天ぷらにしたりチップスにしても美味しくいただけます。

味噌あじにすると苦味がやわらぎます。

