

5月8日ゴーヤの日

5月8日は「ゴーヤの日」です。平成9年（1997年）、沖縄県とJA（全国農業協同組合連合会）沖縄経済連が、ゴーヤを広く知ってもらい、もっと食べてもらいたいという思いから決めました。語呂合わせ（58＝ゴーヤ）に加えて、この頃からゴーヤの生産量が増えることにちなんでいます。

ゴーヤは本州では「にがうり」とも呼ばれ、その名のとおりほろ苦い味が口の中をさっぱりさせ、食が進むので熱い夏の栄養補給として沖縄ではチャンプルーなどの郷土料理に欠かせない野菜になっています。濃い緑色ですが、緑黄色野菜ではなく淡色野菜のひとつです。表面の緑色のイボには水を溜める役割があり、熱帯でも生きられるようになっていました。

ゴーヤには**ビタミンCが豊富に含まれており**、加熱しても壊れにくい**ビタミンCのため**、炒め物や天ぷらなどの料理にして食べてもしっかりとることができま

す。苦味成分は、表面のイボに多く含まれています。苦味成分は、水に溶ける性質のため、塩水に漬ける、薄切りにしてゆでるなどで苦味を抑えられると言われています。

