

健康クッキング

5月8日はゴーヤの日!
ゴーヤで暑い夏をのりきろう!

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

4人分

沖縄風天津飯

563
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- にがうり... 中1本(約200g程度)
- 卵..... 4個
- ロースハム..... 3枚
- 長ねぎ..... 1/2本
- かにカマボコ..... 60g
- 塩・しょうゆ..... 小1/2
- こしょう..... 少々
- 酒・ごま油..... 大1
- ソース
- 水..... 大6
- イチゴジャム..... 大1
- 砂糖..... 大2
- 酢・ケチャップ..... 大3
- ご飯..... 800g

作り方

- ①にがうりは縦半分に切り、種を除き薄くスライスする。
 - ②ハム・長ねぎは千切りし、かにかまぼこはほぐしておく。
 - ③フライパンに油を入れ①と②を加え、塩・こしょうで下味をつけ、炒める。
 - ④卵を割って溶いたボールに③を入れて、醤油・酒を加え、軽く混ぜる。
 - ⑤③で使ったフライパンに残った油を入れ、④を加え両面をこんがり焼く。
 - ⑥ソースを作る調味料を全部入れて煮詰めておく
 - ⑦ごはんの上に⑤をのせたらソースをかけて仕上げます。
- ※ソースは具とからみ易いように片栗粉でとろみをつけてもよい。
※イチゴジャムがない場合は、砂糖・ケチャップを各小さじ1杯増やす。

また、さんざし・ショウガ・唐辛子など好きな薬味を加えても
おいしくいただけます。

4人分

変わりゴーヤーそうめん

42
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- にがうり..... 中2本
- 片栗粉..... 20g
- めんつゆ..... 適量
- 白ゴマ..... 2g

作り方

- ①にがうりは縦に半分になり、種を除き縦に長くスライスする。
※スライサーや皮むきなどを利用するときれいです。
※ゴーヤーの長さは好みで調整して下さい。
- ②①に片栗粉をまぶし、沸騰した湯の中にさっとゆで、氷を入れたボールに冷まし、ざるで水気を切る。
- ③②を器に盛り、冷たく冷やしためんつゆをかけて、白ゴマを散らして仕上げる。

めんつゆの
代わりに
ポン酢なども
おいしく
いただけます。

4人分

ゴーヤーのドリンクゼリー

29
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- にがうり..... 中1本
- りんご酢(ストレート)..... 360ml
- 粉ゼラチン..... 5g

作り方

- ①にがうりはきれいに洗い、表面のみをおろす。
- ②ゼラチンを40gの熱い湯でよくかき混ぜ、完全に溶かしてからりんご酢と①を加えて、冷蔵庫で冷やして仕上げる。

※苦味が苦手な方はハチミツを加えると飲み易くなります。ゼラチンを多めに入れると固めのゼリーに仕上がります。
ゼラチンを除くとトロミのない飲料でいただけます。

ひとくちメモ

- ゴーヤーは、ツルレイシともよばれ、苦味が特徴で苦味の成分はモルデシンといわれます。
- モルデシンには消化液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。また血糖値低下作用の報告もあります。
- ゴーヤーは豊富に含まれるビタミンCが魅力です。ビタミンCには、しみやそばかすの予防、肌のはりを保つ働きがあり、さらに暑さなどのストレスに対するホルモンの合成をうながす働きがあり、夏バテ防止に効果的です。
- 発癌物質排泄作用のある食物繊維も豊富に含まれているため、ビタミンCの抗酸化作用とあわせて、がんの予防が期待できます。

HIS健康情報.comより