

8月の旬の野菜 ～ゴーヤー～



ゴーヤーを切ると
白いわたと種があるよ！
わたや種には、緑色の部分よりも
ビタミンCが3倍も多い！



ゴーヤーは夏野菜の王様！

ゴーヤーは、独特の見た目と苦みが特徴的な野菜で、ニガウリとも呼ばれています。旬の夏で、栄養価が最も高くなります。この苦みには、私たちの体にとって良いことがたくさんあります。疲労回復、便秘解消、美肌効果、食欲増進、免疫力を高めるなど、たくさんの効果効能があります。

夏バテ予防にもなり、また、水分も多く、体を冷やしてくれる野菜なので、夏の暑い時期にぴったりの野菜です。

ゴーヤーO×クイズ

- Q1.ゴーヤーの苦いところはわたや種である。
Q2.ゴーヤーの花は紫色である。
Q3.白いゴーヤーがある。

0'80

(母算) × 20

01 × (母算の) × 10

苦みを取るために、塩もみが良く行われていますが、砂糖を少し加えるとより苦みが和らぎます。

ゴーヤー1本に対して
塩小さじ1/2と砂糖小さじ2

