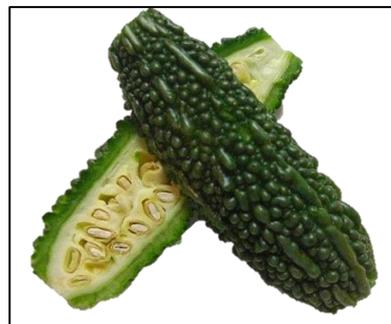


# 旬の食材8月『ゴーヤ』

## 特徴

沖縄では「ゴーヤ」、本州では「にがうり」の名称で知られており、苦味が特徴の野菜です。夏の暑い日差しの下で育ち、ウリ科の野菜の中では群を抜いてビタミンCが多いです。ビタミンCは熱に弱いものですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。多くの栄養や水分を含んでいるので、暑い夏こそ積極的に食べたい野菜です。



## 効果

### ビタミンC

- ・免疫力を高める
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- ・たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける
- ・疲労を回復する

### カロテン

- ・抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果があるといわれている
- ・皮膚や粘膜の保護
- ・免疫力を高める

### ビタミンB群

- ・疲労回復に効果がある

## 保存方法

中の白いワタから腐り始めるので、種とワタをきれいに取り除いて、水気を切って冷蔵庫で保存します。（このとき、ラップや袋で密閉にするとよいでしょう。）ワタを取り除いて、塩もみしたものであれば、冷蔵庫で4～5日はもつでしょう。また、乾燥するとイボが黄色に変色してしまうので、乾燥には気をつけましょう。

## 選び方

- ハリとツヤがあるもの
- 表面のイボが密集しているもの
- 鮮やかな緑色のもの
- ずっしり重量感のあるもの