

ツルレイシ



主に完熟する前の未熟な緑色の果実を野菜として利用する、ウリ科の植物です。

原産地は熱帯アジアで中国を経て日本へ伝わってきたのは江戸時代と言われています。

沖縄や九州地方で栽培は盛んであり、ゴーヤーやゴーヤ、ニガゴイ、ニガゴリなど地方地域によって様々な呼び方があるようですが、最近は一般的に苦瓜（にがうり）・ゴーヤー・ゴーヤと呼ばれることが多いです。沖縄や九州地方では古くから身近な食材で日常的に使用されてきました。ゴーヤは水分が大半を占めるのですが、ビタミンやミネラルも豊富で夏バテに効く、健康野菜、ダイエット食品

としての認知度も広がり、沖縄料理ブームもあってか、沖縄や九州地方だけでなく日本全国で食用栽培されるようになり、今では夏にはスーパーでもゴーヤと称し売られているのをよく見かけるようになりました。そして家庭でも日常的な夏の料理食材として浸透し、炒めたゴーヤチャンプルは定番料理としてよく知られていますが、素揚げや天ぷらなど揚げもの、お浸しやサラダとしても食され、ゴーヤ茶やゴーヤジュースと近年幅広くゴーヤが使われています。

品種も様々あり、一般的には良く売られているものは未熟な緑色のゴーヤが主流ですが、白い種類のゴーヤもあり緑色のもの比べると苦みは少ないようです。

主に未熟な果皮を食用としますが、独特の苦みがあるので人によっては苦手な方もいるでしょう。6～9月が旬とされ、全体が濃い緑色で重量感があり、イボが尖って張りがあるものが良品とされ、切った時の断面は種わたが白く、緑色の果肉部分に厚みがあるものが食材としては良質です。ゴーヤの苦み成分は、チャランチン、モモルデシンという成分であり、血糖値を下げる働き、抗酸化作用、食欲増進作用があり、ビタミンC、カリウム、葉酸を含みます。

ビタミンCは水溶性で熱にも弱いのですが、ゴーヤのビタミンCは、加熱に強いのが特徴です。疲労回復効果が期待できるゴーヤは、暑い夏にはふさわしいうれしい食材です。

病害虫にかかりにくい事やつるが長く伸びる植物であることから、緑のカーテンと呼ばれ、日よけ代わりにベランダや窓辺に大きな鉢と這わせるネットを用意して自宅でも栽培できます。

暑い夏の日よけと夏バテ防止に食する事の両方を試してみませんか。

(文責：医療 藤井千絵)

