

# ゴーヤ

ウリ科

参考文献

高山厚子(2007), 緑のカーテンの恵みを食べよう, 株式会社そしえて

高橋克佳(2010), ガッテン流! 野菜のすごい鉄則, 株式会社アスコム

ぐんまアグリネット, <http://www.aic.pref.gunma.jp/farmproducts/season/tb/08.html> 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
栃木												
群馬												
高知												
熊本												
宮崎												
沖縄												

## ○産地情報

ゴーヤの栽培は日当たりの良い、暖かい気候が適している。

耐暑性があり、高温と多日照で肥大が良くなる。

群馬：首都圏に近く、新鮮なものを消費地に届けることが可能

宮崎：ハウスから露地栽培まで幅広い生産を行い

周年出荷体制をとっている

沖縄：施設栽培により周年出荷が可能

### ゴーヤ

一般的な緑色の

ゴーヤ。独特の苦味が特徴。

定番の炒め物の他に

揚げ物、酢の物にも。



### 白ゴーヤ

皮が白色のゴーヤ。

イボが丸く、苦味が少ない

のが特徴。サラダなどの

生食もおすすめ。

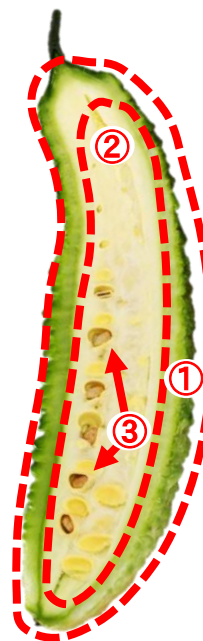


## ○ゴーヤの選び方と保存方法

選び方		表面がつやつやしていてみずみずしいもの
保存	生	種を取り新聞紙で包み冷蔵庫で保存
	冷凍	ワタを取って薄い半月切りにし、軽く茹でる。 水気を取ってフリーザーバッグに入れ保存。

※熟すと外観はオレンジ色、種は赤くなるが食すことは可能

## ○部位ごとの特徴



### ①実

苦味が強い。生食より加熱調理向き。

塩もみしてから調理すると苦味がやわらかく。

適した調理：炒め物、おひたし、揚げ物

### ②ワタ

苦味はないが青臭い。淡白な味。

油を吸いやすいため注意が必要。

適した調理：揚げ物、汁物

### ③種

ややかたく青臭い。加熱調理向き。

適した調理：炒る、素揚げ