

教科書の中から…

いただきます

7月



② ツルレイシはどのように育っているだろうか。



## ツルレイシ



かんれんこんだて ぎゅうにゅう しろうみざかな  
関連献立 ごはん 牛乳 白身魚のフリッター ゴーヤチャンプルー わかめスープ

ツルレイシは「にがうり」「ゴーヤ」とも呼ばれています。成長がはやく、1日に5センチものびることがあります。つる性の植物で4～5メートルにもなります。このごろは「グリーンガーデン」として日よけのために栽培されることが多くなりました。

にが とくちょう しょくひん えいようか なつ こうか  
苦みが特徴の食品ですが、栄養価にすぐれていることから、夏ばてに効果のある健康食品として注目されています。

おも えいようそ  
主な栄養素 ビタミンC・カリウム・食物繊維

りょう り  
料理 ゴーヤチャンプルー おひたし てんぷら

教科書には載っていない…

身近な食品の話

7月



平成 24 年 7 月 日 ( )

献立

ごはん 牛乳 白身魚フリッター ゴーヤチャンプルー わかめスープ

## ツルレイシ

### 由来

原産地は熱帯アジアです。日本では南西諸島と南九州で多く栽培されています。沖縄県が全生産量の30%を占めています。

最近では「グリーンガーデン」と呼ばれる日よけとして栽培されることが多くなりました。

### 旬

夏(6~8月)

日差しの強い夏が旬ですが、沖縄県では1年中栽培されていて食べることができます。

### とっておきの話

沖縄では「ゴーヤー」と呼びます。沖縄料理のブームで全国的には「ゴーヤ」「ゴーヤー」を使用することが多い。このほか熊本県をはじめとする九州の大部分では「ニガゴリ」、鹿児島県では「ニガゴイ」など、いろいろな呼び方があります。



ツルレイシ たね

### 栄養

ビタミンCが豊富に含まれています(レモンの2.5倍)。ビタミンCのほかにカリウム・食物繊維を含んでいます。

苦み成分は胃を健康に保つ働きがあることから、夏ばてに効く健康野菜として注目されています。

### 料理例

☆ゴーヤチャンプルー、おひたし、てんぷら など

☆細かく砕いて焙じたものはゴーヤ茶として沖縄県で飲まれています。味はほうじ茶に似ていて苦みはありません。

