

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

◆豆腐と豚肉入りの ゴーヤーチャンプルー

〈材料／4人分〉

ゴーヤー	1本
木綿豆腐	1丁
豚肉（切り落とし）	100g
ニンジン	1/4本
モヤシ	80g
タマネギ	1/2個
桜エビ	大2
卵	1個
ゴマ油	大1
みりん	大1/2
しょう油	大1
塩・コショウ	各少々

〈作り方〉

- ①ゴーヤーは縦2つに切り、中のワタと種をスプーンでそぎ取り、約3mmの幅に切っておく。豆腐はしっかりと水切りする。
- ②ニンジンは3～4cm長の短冊切り、モヤシはひげ根と芽を取り、玉ねぎは一口大の乱切りにする。
- ③フライパンにごま油大1/2を熱して、その上に木綿豆腐をちぎって入れ、切り落としの豚肉と一緒に強火で約2～3分炒めて、取り出す。
- ④③のフライパンに同量のごま油を足して、タマネギ、ニンジン、モヤシ、ゴーヤーを炒め、フタをして中火で約3分煮る。
- ⑤取り出した④を戻し入れ、みりん大1/2、しょう油大1、塩・コショウ少々を加えて、ざっとひと混ぜする。
- ⑥桜エビと溶き卵を全体にかけ、火を消して軽く蒸したら完成。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

ゴーヤー



沖縄の長寿を支えてきた野菜の代表「ゴーヤー」。食材としてだけでなく、グリーンカーテンとしても愛され、苗が全国的に売られています。中国で「涼瓜」とも呼ばれているように、体内の熱を取り去るため、暑い夏や暑い地域にぴったりの野菜と言えます。ゴーヤーのビタミンCはピーマンと同じくらい豊富で、キュウリやトマトの5倍ほどもあり、疲労や夏バテの回復にとっても有効です。しかも、ゴーヤーのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特長です。独特の苦み成分は、健胃や食欲増進効果のほか、血中コレステロール値や血糖値を下げる効果があると言われています。苦みが苦手な人は調理の際に、水に晒す、塩もみする、さつと湯通しするなどしてから使用すると、苦味が緩和されて良いでしょう。豆腐・卵・豚肉と一緒に炒めた「ゴーヤーチャンプルー」は、食欲が減退しがちな夏にもうってつけのおかず。疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉とゴーヤーの組み合わせは、夏バテや夏カゼ予防に最適です。