



ゴーヤーチャンプル ¥800円

ゴーヤー(にがうり)

DATA

和名：にがうり(ウリ科)
収穫時期：4月～7月
原産地：インド東北部
特徴：モモルデシン(苦味成分)を含み、ビタミンCも豊富(レモンの約1.5倍)で加熱しても壊れにくいといわれている。

※「おきなわ伝統的農産物データベース」より



渡具知さんのゴーヤー畑。自然体での栽培方法が魅力です。



● 第一回 ● ゴーヤー

全国的に食されるようになったゴーヤーですが、元々沖縄にある植物ではなく15世紀前半頃中国より伝わったとされています。今回は、沖縄の夏野菜代表ともなったゴーヤーの魅力と、当店契約農家の渡具知さんの期間限定ゴーヤーをご紹介します。

良薬、口に苦し

沖縄の野菜と言えばゴーヤー。ゴーヤーパワーの秘密は、ビタミンCにあるといっても過言ではありません！

心身のストレスや疲労回復に作用する働きがあり、ゴーヤー一本につきレモン約二個分、ホーレン草の約二倍に相当する豊富なビタミンが含まれています。しかし、ビタミンCは熱に弱いもので、加熱することで破壊されてしまうのですが、ゴーヤーに含まれるビタミンCだけは、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

ビタミンCのような抗酸化物質を含む植物性食品は、動物性食品と一緒に組み合わせると、さらに抗酸化力がアップするという性質があります。ですから、ゴーヤーを豚肉と一緒に炒める「ゴーヤーチャンプル」は名コンビ。ウチナーンチュのおじい、おばあが若々しいのも納得です(笑)。

そして、ゴーヤー最大の特徴といえは「独特の苦味」。

沖縄では、昔からゴーヤーの苦味は血をきれいにし、血圧を安定

させる効果があると伝えられてきました。その苦味は、果皮に含まれる「モモルデシン」と「チャランチン」という成分。それに加え、ゴーヤーに含まれる植物インスリンが血糖値を安定させる優れた効果があり、その結果、ゴーヤーが糖尿病に有効であることがわかってきました。また、苦味成分とゴーヤーに含まれる豊富な水溶性の繊維は、血糖値だけではなく、コレステロールも低下させる効果があることも分かりました。

近年の研究から、ゴーヤーの果実や種子に含まれている「蛋白MAP30」はガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑え、進行を防ぐ効果が期待されています。まさに『良薬、口に苦し』といえます。

さて、当店では、**期間限定**で名護市世富慶(ヨフケ)の渡具知(トグチ)武雄さんのゴーヤーをいただく事ができます。**無農薬・有機栽培で、化学肥料を一切使わない手作り**で安心のゴーヤーです。夏期限定のレアなゴーヤー。さあて、そろそろゴーヤーが食べたくなってきたのでは？