

# ゴーヤ

夏が旬。



ゴーヤは沖縄での呼び方で、果皮に独特の苦みがあるって形がウリに似ていることから“苦ウリ”と呼ばれるが、九州では“レイシ”と呼ばれるのが一般的。

## 下処理

苦みが強いのは、種の周りのワタの部分。食べるときは、縦半分に割って種子とわたの部分をスプーンで取りいてから調理する。

## 保存方法

常温で保存できる。ただし、気温が高いと熟して黄色くなる。縦半分に割って種子とわたの部分をスプーンで取り除いてラップかポリ袋で包んで冷蔵庫に入れ、なるべく早く使い切る。

## Let's COOK

### はんぺんとゴーヤのチャンプルー



#### 材料（2人前）

はんぺん	120g	卵	2個
ゴーヤ	80g	油	小さじ1
人参	20g	塩	0.4g

- ①はんぺんは半分にして1cm幅に切る。ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、3mm厚さに切る。人参は3cm幅の短冊切りにする。
- ②卵は溶きほぐしておく。フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③野菜がしんなりしたら溶き卵を回し入れて軽く混ぜ、塩を加えて全体に炒め合わせ、皿に盛りつける。

