

平成29年6月21日

種やワタまで！ 栄養たっぷり丸ごとゴーヤレシピ

今日のメニュー

パイナップル・巨峰

肉詰めゴーヤの中華
あんかけ



種と黒ゴマの
カリカリ炒め

ワタと卵のふわとろ
スープ

ポイント

今回は、これから旬を迎える夏野菜「ゴーヤ」を丸ごと使うレシピです。

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは加熱すると失われてしまうことが多い栄養素ですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。さらに、ワタは果肉よりも多くのビタミンCが含まれています。疲労回復や、夏バテ予防、日焼けしたお肌にも良いのでこれからの季節に一押し食材です。

感想

- ゴーヤの種とワタは今まで捨てていた。栄養もたくさんあると分かったので、捨ててしまうのはもったいないと思った。今度から捨てずに使おうと思う。
(40歳代女性)
- 夏バテ予防や、胃腸の調子を整える働きもあるということなので、家族に作って食べさせようと思う。ワタは茄子のような食感でおいしかった。
(50歳代男性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)