



ゴーヤーの黒豚巻き

夏乗り切る

スタミナ源



夏バテしそうなこの時季、ちょっと苦いが、ビタミン類やミネラルを含むゴーヤーでスタミナをつけたい。鹿児島では昔から「ニガゴイ」と親しまれる食材だが、薩摩川内市でもゴーヤー作りが盛んだ。110戸超の農家が約180トンを栽培、全国へ出荷している。

6月下旬、同市樋脇町市比野の徳田恭二さん(70)の畑は、肉厚のゴーヤーがたわわに実っていた。6月から8月にかけて出荷が続くという。「軟らかくジューシーで、しゃきしゃきとした食感が特徴」と徳田さん。より緑色が濃く、味もいい品質向上を目指す。「中わたをてんぷらにして食べるのもおいしいよ」と笑顔で教えてくれた。

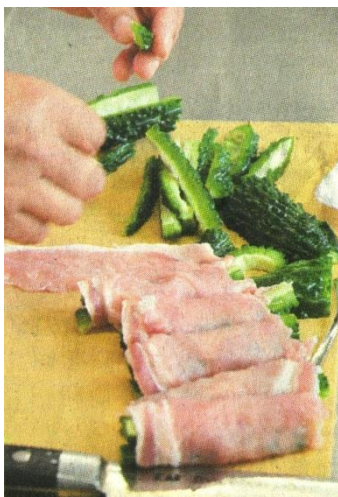
特産のゴーヤーを用いた料理に取り組むのが、同市の食生活改善推進員協議会。各地区の会長さんたちに腕を振るってもらった。「ゴーヤーの黒豚巻き」をメインに、マリネやところてん、ひじきサラダと多彩な品々。彩りも華やかで食欲をそそられる。苦いものは敬遠しがちな子どもでも、肉巻きならば喜んで口にできるし、マリネは、さっぱりしたものが食べたいときにお薦めという。



形のよいゴーヤーが実る畑。
手作業で収穫していく
＝薩摩川内市樋脇町市比野

協力してくれた県食生活改善推進員連絡協議会長の森永靖子さん(69)＝同市＝は「肉巻きなどは夏場に体力をつける上でもいいし、高齢者は食欲も増す。料理に手間がかからず弁当のおかずにもいい」。祁答院地区会長の福崎照美さん(64)は「応用がきく食材で加工品の評判もいい。中わたを取って輪切りにし、湯を通して冷凍すれば一年中食べられる」と話す。

同市の管理栄養士、常盤美幸さん(50)は「緑色の成分は抗酸化作用があり、美肌にもつながる。食物繊維は血糖値の上昇を抑える働きがある。生活習慣病予防のほか、疲労回復や滋養を高めるともされます」。試食させてもらおうと、どれもおいしい。夏のスタミナ野菜、ゴーヤーの料理で暑気を乗り切りたいと思った。(税所陸郎)



<材料>＝4人分／黒豚肉ロース薄切り8枚、ゴーヤー1本、白砂糖大さじ1強、しょうゆ50cc、サラダ油小さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤーを丸ごと熱湯に10秒つけ、さっと上げて冷水に入れる。
- ②ゴーヤーを拍子木切りにし、豚肉で巻く。
- ③フライパンを熱し、巻き終えた所を下にして焼く。
- ④全体に焼き色がついたら、砂糖、しょうゆで味を付け、しばらく

煮詰める。

⑤照りが出てきたら汁を少し残し火を止める。

一口アドバイス

火を止めた後、しばらくそのままにしておくと、味がしみこみ軟らかく仕上がる。



平成25年7月3日（水）／南日本新聞・暮らし面



イザラを組んだ竹柱のゴイ棚に下がる
今年のロードマン小ざ園のゴイ