

今月は **ゴーヤー** (ニガウリ)



緑のカーテンにも最適

野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

[品種] 果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短太型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗) など、白い果実の品種もあります。

[畑の準備] 日当たりの良い場所を選び、事前に1平方メートルあたり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

[苗作り] 種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25℃以上は必要なので、5~6月まきが適します。種まきは、直径9cm

程度のポリポットに3粒まき、本葉1~2枚の頃に1本に間引き、本葉3~4枚の頃に植え付けます(図1)。

[植え付け] 条間80~90cm、株間80~100cmに植え付けます(図2)。

[支柱立て] つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさんの果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親づるを4~5枚で摘心し、脇から出る子づるは5~7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ柵作りにも向いています(図3)。

[追肥] 果実がなり始めたら、月に1~2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

[収穫] 開花後15~20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄~だいたい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

図1 苗作り



図2 植え付け

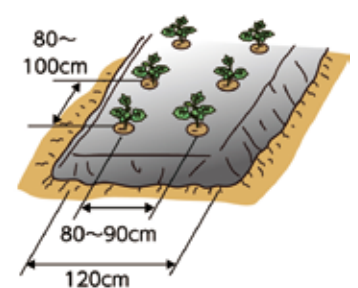
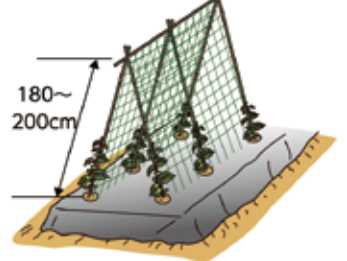


図3 支柱立て



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

かんたんRecipe

ゴーヤーの和風チャンプル



- ① ゴーヤーは縦半分になり、種とワタを取り除き、5cm幅にスライスする。塩もみしてから1分ほど置き、水で洗い流し水気を切っておく
- ② ニンジンと油揚げは短冊切りに、マイタケは食べやすい大きさにほぐしておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、ゴーヤーを炒め、90%火が通ったら皿にとる。同じフライパンで豚肉とニンジン炒め、火が通ったら油揚げとマイタケも炒める
- ④ マイタケがしんなりしたら③のゴーヤーをフライパンに戻し、Aを入れ味をなじませ、鷹の爪を加えてよく混ぜ、火を止める

〈材料〉3~4人分

- ゴーヤー……………1本
- ニンジン……………80g
- 豚バラ肉……………100g
- 油揚げ……………1枚
- マイタケ……………1パック
- A { めんつゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 白だし……………大さじ2
- 黒酢……………大さじ1
- ごま油……………大さじ2
- 塩……………少々
- 鷹の爪(輪切り)……………適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 ゴーヤーはビタミンCが豊富で、疲労回復や血管を丈夫に保つ効果があります。ゴーヤーを100g食べると、成人男性の1日に必要なビタミンCが摂取できます。ゴーヤーのビタミンCは堅い皮に守られていて熱にも強く、また、豆腐や油揚げに含まれるタンパク質がカリウムの吸収を助けるため、ゴーヤーチャンプルは理想の食べ方といえます。



こしえる母さんの
大地の恵み de
カツキング



川崎町門崎
瀧澤 宮子さん

【一口メモ】

- ショウガを千切りにする場合は、繊維に沿って切ると楽にきれいに切れます。
- 新ショウガが出る頃に作るのが最適です。



生姜の炊き込みごはん

- ① ショウガは皮をむき、厚さ5ミリ、長さ2〜3センチの千切りにする。油揚げも2〜3センチの千切りにする
- ② Aを混ぜ合わせる
- ③ 米をといで水を注ぎ入れ、②を入れかき混ぜ、その上に①を載せて炊く
- ④ ②が炊き上がったら、よく混ぜ合わせる

材料 6人分

- 米…………… 2合
- もち米…………… 1合
- ショウガ…………… 1片
- 油揚げ(小)…………… 1枚
- 水…………… 650ml
- A { □薄口しょうゆ…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ1
- だしの素…………… 大さじ1



寿し政

住所 一関市千厩町千厩字北方 137-4
電話 0191-52-3262
営業時間 昼 11:30 ~ 13:30
夜 17:30 ~ 22:00
定休日 無



カツ丼 950円(税込)



【お店から一言】

創業60年の当店は、お寿司の他、定食や丼物などを提供しています。お米は市内産米の「ササニシキ」を使用。藤沢町の(株)アークの豚肉を使ったカツ丼は、当店自慢の逸品です。宴会も承っておりますので、お気軽にお問い合わせください。皆さまのお越しをお待ちしております。

