

ゴーヤー

季節の食材と薬膳



ゴーヤーは、夏の体に必要な栄養のかたまり！

敵

暑い夏の暑さに向けて、植物のつるで緑のカーテンを作り、室内の温度上昇を抑える。省エネにも繋がるので、ゴーヤーを育てる家庭が増えています。爽やかな緑で日光を遮り、涼しげなうえに、栄養たっぷりの実がなれば、一石二鳥です。薬膳の観点から見ても、ゴーヤーは夏にぴったりの優秀な食材です。

中医学の養生に「**体質、季節の変化、風土にあう食物を選ぶことが大切である**」という考え方があります。人は、大自然の中で生き、その自然環境の影響を受けています。自然は、絶えず変化しています。人の体も、普段の食事の中で季節に合わせた食材を選ぶことで、バランスを取ることができます。

春は「風（ふう）」の季節と言われ、自然界の風が強く天候が不安定になり、心や体も不安定になりがちです。「風邪（ふうじゃ）」である花粉症、インフルエンザの症状が現れやすくなります。梅雨時期

五行とは？

木をこすり合わせれば火が生まれ、火が燃え尽きると土となり、土の中には金脈があり、金脈の中には地下水が生じ、水は木を育てる。逆に木は土から栄養分を奪い、土は水をせき止め、水は火を消し、火は金を溶かし、金属は木を切り倒す。このような自然の摂理は、木=肝、火=心、土=脾、金=肺、水=腎、というように、そのまま人の体に置き換えて考えることができるのです。



なり、喉の渇き、発汗、食欲不振、疲労感、のぼせ、頭痛といった症状が出ます。また、暑熱が原因で動悸や不眠などの症状が現れることもあります。

対処法としては、左記のような効果がある食品を摂ることで。

- ① 暑熱を解消する
ゴーヤー、セロリ、トマトなど
- ② 体液を補充し、渇きを止める
百合根、レンコン、白きくらげなど
- ③ 利湿すると共に湿気から胃腸を守る
ハト麦、トウモロコシ、冬瓜など
- ④ 精神安定、快眠を保つ
クコの実、なつめ、ライチなど

では、夏の食材ゴーヤーはどうでしょうか。中医学の基本的な考え方に五行と言われる「木・火・土・金・水」の5つを表したものがあります。全てのものは、この5つの要素が含まれていて互いに変化し影響しあっているという考え方で、薬膳では食材の味と性質を5つにわけています。

五味は、「酸」「苦」「甘」「辛」「鹹(塩辛)」
五性は、「熱」「温」「平」「涼」「寒」

ゴーヤーでは、五味は「苦」、五性は「寒」に属します。寒と涼は体を冷やし、消炎鎮静作用があります。ゴーヤーは、寒ですから体を冷やす力がより強いと言えます。その他の作用としては、熱や湿を体から追い出し、必要な潤いを補給してくれます。また、五行によると夏は「心(しん)」に気を付ける季節です。「心」には感情、思考、意識、判断などの全ての精神面の働きを統括する働きがありますが、その働きをよくするのが「苦」の食べ物です。ゴーヤーの苦みは、まさに真夏にうってつけの食べ物と言えるのです。

夏場は特に、体を冷やす(清熱作用のある)胡瓜、西瓜、冬瓜、ゴーヤーといった野菜が多く出回ります。大自然は、人が必要とする食べ物を季節ごとに与えてくれているのです。緑のカーテンでゴーヤーが収穫できたら、自然の恵みをぜひ美味しく食しましょう。色々な料理に使ってみたり、たくさんあれば乾燥してゴーヤー茶に利用してみてもいかがでしょうか。

Eat healthy!



プロフィール
佐藤 和美
さとう かずみ
日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医薬膳専門管理士

「薬膳」というと、漢方薬のイメージですが、栄養士の観点で、美味しく、見た目もきれいな薬膳を紹介します。

彩りよく体を冷やす食材と 湿を取る食材を組み合わせたシャキシャキサラダ

- ① 半分に切って綿と種を取り除いたゴーヤーを、スライスし、軽く塩をして電子レンジで2分加熱する。
 - ② 水菜は3cm、トマトは薄く切り、もやしはさっと茹でておく。スープ用寒天は水に戻しておく。
 - ③ ポン酢と茹でておいたハト麦、水で戻して刻んだクコの実、ごま油を合わせる。
 - ④ ゴーヤー、水菜、寒天、もやしを和えて盛り付け、かに、ホタテ、トマト、コーン、ゴーヤーで飾り、ドレッシングをかける。
- ※お好みで、盛りつけ前に具材を混ぜ合わせてもOK!



99kcal / 塩分 1.0g



[4人分] ゴーヤー 1/2本・水菜 60g・ホタテ貝柱 4個・かに缶 80g・トマト 120g・もやし 100g・コーン缶 40g・スープ用寒天 2g・ポン酢 大2
茹ハト麦 大2・クコの実 小2・ごま油 小1



ゴーヤー・レシピ

ゴーヤーはシャキシャキした食感と、さっぱりとした苦みが特徴です。いろんな料理にアレンジしながら美味しくいただきます。ゴーヤーの種類や、調理方法によって、苦みの感じ方も異なりますが、苦みが苦手な方や、お子様には、下処理で苦みを抜いてから調理をする方法もぜひ参考にしてみてください。

ゴーヤーの苦みの抜き方

切ったゴーヤーを軽く塩もみして、電子レンジで1分加熱。
流水にさらした後、氷水で15分。
※それぞれの時間は目安です。

苦みが苦手な方でも大丈夫!

275kcal / 塩分 1.7g



29kcal / 塩分 0.8g

余ったゴーヤーでお手軽もう1品!

- ① ゴーヤーは、半分に切って綿と種を取り除き、スライスしておく。
- ② だし汁と薄口醤油、みりんを合わせて火にかけ、①を入れて、さっと加熱する。
- ③ 器に盛り、かつお節をのせる。

[2人分] ゴーヤー 1本・かつお節 少々・薄口醤油 小2
みりん 小2・だし汁 50cc



豚肉との相性抜群! 一度にたくさん食べられる メインのおかず

- ① ゴーヤーは、2cmほどの輪切りにする。綿と種を取り除き、電子レンジで2分加熱し、水気をふきとっておく。
- ② 豚ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ、牛乳、パン粉、塩、こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ③ 輪切りにしたゴーヤーに②を詰め、全体に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱して③を入れ、蓋をして両面を焼き、皿に盛りつける。
- ⑤ フライパンにだし汁、しょうゆを加え、沸騰させてから、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤のたれをかけて、あさつき、クコの実を添える。



[4人分] ゴーヤー 2本・豚ひき肉 320g・玉ねぎ 1/4個
パン粉大2・牛乳大1・塩、こしょう少々・ごま油小1
小麦粉 適量・片栗粉 適量・油 適量・あさつき 少々
クコの実少々・醤油 大2と1/2・だし汁 50cc

ゴーヤー1本=およそ200g