



2020年6月

ゴーヤそうめんチャンプルー【CAND Report No.10】

日中は暑くて過ごしにくい日が続きますね。夜も湿気が強く、寝苦しい日が続きます。そのため夏場になると「体がだるい」「やる気がでない」「食欲が湧かない」など、いわゆる夏バテで悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介させて頂くのはゴーヤを使ったメニューです。ゴーヤには夏バテ予防に最適な栄養素が多く含まれています。

暑さによる食欲不振や、室内外の温度差から夏バテになりやすい季節ですので、食事と水分補給をして、夏を乗り切りましょう！

【ゴーヤそうめんチャンプルー¹⁾】材料：2人前 調理時間：約20分

◆ そうめん（乾麺）	2束
◆ ゴーヤ	1本
◆ 卵	2個
◆ ポークランチョンミート	1/2缶
◆ 塩	少々
◆ 醤油	大さじ1
◆ かつお節	適量
◆ サラダ油	大さじ1

- ① 鍋にお湯を沸かし、そうめんをパッケージの表示より1分ほど短く茹でたら、流水で冷まし、ザルで水気を切っておきます。（固めに茹でることがポイントです）
- ② ゴーヤは縦半分に切ってスプーンなどで種を取ります。5ミリ程度の幅に切り、塩で揉み5分ほど置いたら水洗いして水気を切ります。
- ③ ポークランチョンミートは5ミリ程度の幅に切ります。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、ポークランチョンミート、ゴーヤを入れて炒めます。
- ⑤ ゴーヤがしんなりしてきたら、溶き卵を流し入れて炒め合わせます。卵が固まってきたらそうめんを入れて、ほぐしながら手早く炒め合わせ、しょうゆで味を調えます。
- ⑥ お皿に盛りつけてかつお節を乗せれば完成です！



今回のメニューで使用している「ゴーヤ」には食欲増進効果や体内の熱を下げる効果があり、夏バテ対策には最適な食材です。

ゴーヤはナトリウムの排出を助けるカリウムが豊富に含まれております。カリウムには利尿作用があり、体内の熱を下げる効果があります。また、ゴーヤの苦みのもととなるのは「モルデシン」という成分で、胃腸を刺激して、消化液の分泌を促し食欲増進につながります。²⁾

苦みが気になる方は熱湯で下茹でをしてから食べると苦みが和らぎます。通常ビタミン C は過熱すると壊れやすい性質を持ちますが、ゴーヤに含まれるビタミン C はデンプン質と結合しているため、加熱しても壊れにくい性質となっております。³⁾

ゴーヤは沖縄で食べられているイメージが強い野菜ですが、7月頃からは全国各地で生産された物も流通しております。これから旬を迎えるゴーヤを使ったレシピ、ぜひお試しください。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけますと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1) ゴーヤそうめんチャンプルーのレシピ・作り方 | キッコーマン | ホームクッキング
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00001026/index.html>

(最終閲覧日：6月22日)

2) 苦味にやみつき!!その苦味は栄養の宝庫だった!!ゴーヤ特集 | 山田養蜂場
https://www.3838.com/kenko/food_advice/1/

(最終閲覧日：6月22日)

3) ゴーヤーが持つ驚きの栄養成分と苦みの正体 | NHK テキストビュー
<http://textview.jp/post/cooking/15520>

(最終閲覧日：6月22日)