

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもつと知つて食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

毎日の食事を楽しむ」とか 健康への第一歩

健康と食事の関係を表す際、よく「医食同源」という言葉が用いられます。これは、日ごろからバランスの取れた食事をすることで病気を予防し健康を維持する、という考え方です。体は毎日の食事によって支えられていますから、その重要性を端的に説いた格言だと思います。人生100年時代といわれる今、長く元気で充実した生活を送るためにもますます

取り入れ楽しむこと、それが健康への第一歩となるのではないでしょうか。

毎日の生活のなかで、常にバランスの取れた食事や健康維持を意識して過ごすことはなかなか至難の業。そこで、「楽しみながり」といふことが一つの重要な要素となります。

食事の楽しみ方は、まず、食材を知ることから始まります。食材には、それぞ

A vertical image of a wooden bowl filled with fresh vegetables, including red and green bell peppers and a tomato, used as a decorative element for the sidebar.

あるからこそ比較的安価に購入でき、とても合理的といえます。

これから長い健康人生に日々お役立ていただくために、季節の野菜料理と共に、食卓がさらに楽しくなる野菜の世界をご紹介していきます。

幼き日の ゴーヤーの思い出

今回紹介する季節の野菜は「ゴーヤー」です。「ゴーヤー」の炒め物やあえ物など、その苦味は冷えたビールともよく合い、今や夏の食卓によく登場する食材となっています。ですが、私が幼少期を過ごしていました。



た西九州では、食材としてはあまり一般的ではなく、庭の隅や学校の裏庭などに日除けとして植わっている身近な植物でした。どちらかといふと、緑陰から涼風をもたらしてくれる、ヘチマやアサガオと並ぶ夏の風物詩だったように思います。

もっとも、幼いころの私にとって、ゴーヤーは魔訣不思議で、口が裂けた恐ろしい怪物のように目に映つたものです。

といふのも、熟すにつれて緑色から黄色に変色し、完熟すると爆発したように四方八方に裂けてしまい、その中からは真っ赤な種が露出するからです。スーパーに並んでいたゴーヤーの見た目とは似て非似で、似つかない姿に、おそらく初めて見る方は同様に驚かれるのではないかでしょう。実はその真っ赤な種（正確には種の周り）は甘いのです。緑色の実をあえて



完熟してはじけたゴーヤー

収穫せずそのままにしておくと、自然と実が緑から黄色になり熟成します。実が黄色になると、その中の種も成熟していく証拠ですから、そのときが種取り時期です。ただし、その甘い実と種をおいしいと知つて狙つているのがグルメな野鳥たち。野鳥たちが食べに来る前にと急ぎ、来年用の種を採取したものです。

また、私の家庭では、ゴーヤーは食材というよりも夏バテ予防など「お台所のお薬」という扱われ方をしていました。祖母は、庭に実っている青い実を採つては、種ごと薄い輪切りにし、一つひとつザルに並べて日陰に干していました。その干したゴーヤーは、同様に乾燥させた青柚子と共に保存しお茶として用いていました。程よく乾燥したゴーヤーを香ばしく土鍋から煎りをして煮出すると、



ゴーヤーの陰干し

番茶のような色と味わいになります。ほろ苦さはあるものの、少々甘みが出てきて子どもでもお茶として飲めるようになります。たっぷりと汗をかいた日には、蜂蜜入りの冷えたゴーヤー茶、それはよくある盛夏の午後の風景でした。

苦みとビタミンCで夏を乗り切る元気の素

祖父がよく好んでいたゴーヤーの取

り方も印象的で、今でも覚えています。真夏の盛り、食事の前に飲むお酒として、ゴーヤーの絞り汁を焼酎に注いで

飲んでいたのです。薩摩切子の小さなグラスに、梅焼酎や芋焼酎にゴーヤーの青い汁を注いで飲む組合せが、祖父の真夏の定番。「体にいいから飲んでごらん」といわれて絞り汁をなめてみましたが、幼い私にとってはとても苦

くて飲めるものではなく、なぜそんなに苦いものを飲むか不思議で仕方ありませんでした。今思えば、それも一つの「医食同源」だったのでしょうか。

ゴーヤーの苦味成分は、モモルデシンといいますが、心臓や小腸の働きを助けて熱を冷まし、尿や便で余分なものを排泄してむくみを取る助けをしてくれます。水分を取り過ぎてしまったり、体に熱がこもつてしまいがちな夏には、ゴーヤーはとても効果的といわれています。さらに、ゴーヤーに豊富に含まれるビタミンCは、夏の暑さで低下し

がちな免疫力を高めてくれる働きもありますから、積極的に取りたい栄養素の一つです。

ゴーヤーの故郷・沖縄がご長寿県なのは、「ゴーヤーには特筆すべき成分モルデシンと豊富なビタミンCなどうれしい効果がたくさん詰まっているからかもしれませんね。

ゴーヤー独特の苦みには健康により栄養素が含まれていることが分かつて、やつぱりちょっと苦手だなと思う方もいるかもしれません。ゴーヤーのビタミンCは、熱を加えても壊れにくいう特徴がありますので、苦みを和らげるためにゆでるという方法もありますが、ゆでた後に絞つてしまうとせっかくの栄養素が流れ出てしまします。そこで、苦味が苦手な方には、油を使って和らげる調理法をお勧めします。少量の油と合わせることで苦味がコーンティングされ、コクもプラスされ、まるやかに感じるようになります。今回ご紹介するレシピは、油を上手に使い栄養効果を引き出せる料理となります。食欲が落ちがちな盛夏でもおいしく食が進み、調理も簡単なので、ぜひお試しいただければと思います。

今やその栄養価が注目されると共に、夏の食卓には欠かせない存在となってきた元気野菜のゴーヤー。苦味を味わいつつ、日本の夏を健やかに暮らしていただきたいと思います。



健康積立レシピ♪

油を上手に使つてゴーヤーの苦みも味方に！

①ゴーヤーと丸ごとピーマンのじやこ煮

じやこのうま味がしみ込んだゴーヤーが絶品。一晩おくと、さらにおいしく。

②ゴーヤーとキムチのせ冷奴

暑い日も、つい箸がすすむ一品。冷たい麺と合わせてもGood！



■材料 (2人分)	ゴーヤー	ピーマン	ちりめんじゃこ	青じそ	ごま油	白いりこま	A	みりん	しょうゆ	酒	タ力の爪
	1/3本	1枚	1/3本	1/3本	1/3本	1/3本	1/3本	1/3本	1/3本	1/3本	1/3本

■作り方
①ゴーヤーは縦半分に切つてワタを取り短冊切りに、青じそは千切りにしておく。
②ピーマンを丸ごとごま油で炒め、ゴーヤー、ちりめんじゃこを加えて炒め、Aを加え、ふたをして5~6分煮る。
③青じそを加えてふたをはずし、強火で煮汁が少なくなるまで煮詰める。
④器に盛りつけ、お好みで白いりこまを散らす。



※写真は1人分です。

③ゴーヤーとトマトの夏サラダ

酸味と苦みがマイルドな刺激となつて、元気をフル充電。

■材料 (2人分)	ゴーヤー	塩	ミニトマト	玉ねぎ	パリカ	オーリーフ	豆	粒マスタード	蜂蜜	酢	ごま油
	1/3本	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁	1/2丁

■作り方
①ゴーヤーは縦半分に切つてワタを取り薄くスライスし、塩を振る。しなりしたら軽く水分を絞り、ごま油をからめておく。切り干し大根は、大きじ3~4の水で戻し、軽く絞つて食べやすい長さに切つておく。戻し汁は捨てずに取つておく。
②コチュジャンを切り干し大根の戻し汁で伸ばし、残りのAを混ぜ合わせ、①と塩昆布と生姜のみじん切りを加えてじませる。
③切り分けた細ごし豆腐の上に②をのせる(ご飯や冷やした麺類にも合います)。

1人分 約177kcal
約95円

1人分 約121kcal
約67円

1人分 約197kcal
約105円

- 材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。
- 材料費には、調味料などを含んでいません。地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養計算センターより。

榊原道子 さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター



長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。