

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

夏野菜

元気野菜の代表格
ゴーヤー

蒸し暑く疲れやすい日本の夏。栄養の宝庫「ゴーヤー」は、独特の苦みが特徴的ですが、夏を乗り切る栄養がたっぷり含まれており、健康維持の強い味方です。

毎日の食事を楽しむことが健康への第一歩

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っています。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食事の重要度は高まっています。でも、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、「楽しみながら」という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、それぞれ



れ旬があり、また、地域や気候風土に合ったバラエティーに富んだ食べ方や調理法もあります。食事は、健康を維持する大切な役割はもちろんのこと、コミュニケーションの場でもありますから、旬の食材の豊富な栄養や特徴を生かした食卓を、家族や友人と共に囲むことは、心の健康を支えてくれる豊かな時間になるでしょう。そうした旬の食材の魅力を生かした調理法を知ったうえで日々の食事に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のでしょうか。

今回から始まるこのエッセイでは、4回にわたり、季節の野菜にまつわるエピソードや調理法などをお伝えしていきます。旬の野菜は、原産地に近い気候や環境で育つことから、本来の生命力と栄養素も最大限期待できます。さらに、旬で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。

これからの長い健康人生に日々お役立っていたために、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ます。

幼き日の

ゴーヤーの思い出

今回ご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

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。どちらかというと、緑陰から涼風をもたらししてくれる、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。

もともと、幼いころの私にとって、ゴーヤーは摩訶不思議で、口が裂けた恐ろしい怪物のように目に映ったものです。というのも、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。スーパースーパーに並んでいるゴーヤーの見た目とは似ても似つかない姿に、おそらく初めて見る方は同様に驚かれるのではないのでしょうか。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



ゴーヤーの陰干し

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る証拠ですから、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く知って狙っ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、来年度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っては、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たのです。程よく乾燥したゴーヤーを香ばしく土鍋でから煎りをして煮出すと、

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。たつぷりと汗をかけた日には、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こそ 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。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わせが、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の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。

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、体に熱がこもっ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・沖縄が長寿県なのは、ゴーヤーには特筆すべき成分モ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い栄養素が含まれていることが分かっても、やっぱりちよつと苦手だ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と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。ですが、ゆでた後に絞ってしまうとせっかくの栄養素が流れ出てしまいます。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ティングされ、コクもプラスされて、まろ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、ぜひお試しください。今やその栄養価が目されると共に、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♪ 油を上手に使ってゴーヤーの苦みも味方に！

栄養豊富なゴーヤーと夏野菜を
おいしく食べる3品。
全部作れば1本丸ごと使い切りで、
健康にもお財布にもうれしい！



※写真は1人分です。

①ゴーヤーと丸ごとピーマンのじゃこ煮
じゃ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い。

■材料（2人分）

ゴーヤー 1/3本
ピーマン 6個（小さめ）
じゃこ 20g
青じそ 4枚
ごま油 大1
白いりごま 少々
みりん 大3
しょうゆ 大2
酒 大2
タカの爪 適宜

■作り方

①ゴーヤーは縦半分に切っ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ずらし、強火で煮汁が少なくなるまで煮詰める。
④器に盛りつけ、お好みで白いりごまを散らす。

1人分 約197kcal
約105円

②ゴーヤーキムチのせ冷奴
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 1/3本
絹ごし豆腐 1/2丁
（150g）
塩 少々
切り干し大根 50g
塩昆布 10g
生妻のみじん切り 小1
ごま油 小1
A 小1
コチュジャン 大1
切り干し大根の戻し汁 小2
しょうゆ 小2
豆板醤 小1/2
蜂蜜 小1/2

■作り方

①ゴーヤーは縦半分に切ってワタを取り薄くスライスし、塩を振る。しん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、軽く絞って食べやすい長さに切っておく。戻し汁は捨てずに取っておく。
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あえてなじませる。
③切り分けた絹ごし豆腐の上に②をのせる（ご飯や冷やした麺類にも合います）。

1人分 約121kcal
約67円

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って、元気をフル充電。

■材料（2人分）

ゴーヤー 1/3本
塩 少々
ミディトマト 4個
玉ねぎ 1/4個
パプリカ 1/4個
ゆでた枝豆 少々
オリーブ油 大2
A 大2
酢 大3
粒マスタード 小1
蜂蜜 小1
レモン汁 小1
にんにく（おろし） 小1/2
塩こしょう 各少々

■作り方

①縦半分に切ったゴーヤーと玉ねぎを薄くスライスして塩を振り、しんなりさせる。ミディトマト、パプリカは食べやすい大きさに切る。
②①のゴーヤーと玉ねぎの水分を軽く絞り、オリーブ油をからめ、Aをよく混ぜ合わせる。
③①と②をあえて器に盛りつけ、ゆでた枝豆を散らして冷蔵庫で冷やす。

1人分 約177kcal
約95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、野菜のおいしさや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。

