

土からキッチン～『ゴーヤのコンソメ唐揚げ』～健腸レシピ

2021年9月1日

みなさん、こんにちは😊

長雨の次はまた暑さが戻り、暑い日が続いていますね～😓 体が気温についていけない感じがしています。私がまだ子供の頃は、「お盆が過ぎたら涼しくなる」というのが通常だった気がします。今は残暑も厳しく中々秋が来ない感覚ですね。しかし、少し山の方だとトンボが飛んでいたりススキの穂が少し顔を出していたりと、自然のサイクルを感じられたりします。

お野菜も季節を感じるものが少しづつ出てきますが、まだ夏野菜は健在です！

今日は夏野菜の代表でもある「ゴーヤ」を紹介します！ツルが伸びるゴーヤは窓側の日よけに作っておられるご家庭もよく見かけます。今回使ったゴーヤも実は私の実家で母が作ったゴーヤです。※本人は食べないのに何故かこのところ毎年作って送ってくれます😊

みなさんは「ゴーヤ」好きでしょうか？ きっと「苦手」という方も多いお野菜かもしれませんね。独特の苦みがあるので、好き嫌いをはっきりしているかもしれないですね。私も初めて食べた時は苦くて苦くて食べる箸も進まなかったです。しかし、お料理の仕方や下処理の仕方でもとても食べやすくなるんです。

「ゴーヤ」の料理で有名なのは「ゴーヤチャンプル」ですね！沖縄の郷土料理といっても良いかと思います。美味しくて大好きな料理ですが、うちの会社にも沖縄出身の方がいますが「実は苦手で…笑」と言っていました😊 沖縄ではチャンプルのほか薄切りにしてサラダにして食べたりもするそうです。ご友人のお店では「ゴーヤのぬか漬け」があるそう！私も出会ったことない料理です。

「ゴーヤ」は体から熱をとる野菜としては強い効果を持っています。暑い沖縄でたくさん食べられるのも納得ですね。熱中症や夏バテにとってもおすすめの野菜です。ただし、冷え性の方は食べすぎに注意ですが、温かい料理などにすれば冷えすぎを予防できますよ。

「ゴーヤ」は体内の熱を取り除くのはもちろん、体内にこもった熱によるイライラ・吹き出物・腫れ物・目の充血を鎮める効果があります。ゴーヤのビタミンCは熟しても壊れにくいので美肌効果も期待できますね。

胃の働きを助け消化を促進、苦み成分には血中コレステロールや血糖値の低下作用に効果的です。

今回紹介するのは『ゴーヤのコンソメ唐揚げ』！！揚げることで苦みも抑えられるので食べやすくなっていますよ。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

【材料】

ゴーヤ 2本

コンソメ 1粒~2粒 ※顆粒でも良いです

片栗粉 50g

塩・こしょう 少々

油 適量

【作り方】

- ①ゴーヤは半分に切り、種とワタを綺麗に取り除く。
- ②好みの食べやすい大きさに切る。
- ③切ったゴーヤをナイロン袋に入れ、そこに片栗粉・コンソメ・塩・こしょうを入れ口を閉じて振りながら全体を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにゴーヤが半分浸かる程度の油を入れ、油が温まったらゴーヤを入れ全体にカリッと揚がったら出来上がり！

お酒のおつまみにはピッタリです。コンソメ味をつけることで苦みも抑えられお子さまでも美味しく召し上がっていただけます。

ぜひお試しください。つくレポもお待ちしております。