



図解せ野菜博士!

ゴーヤの巻

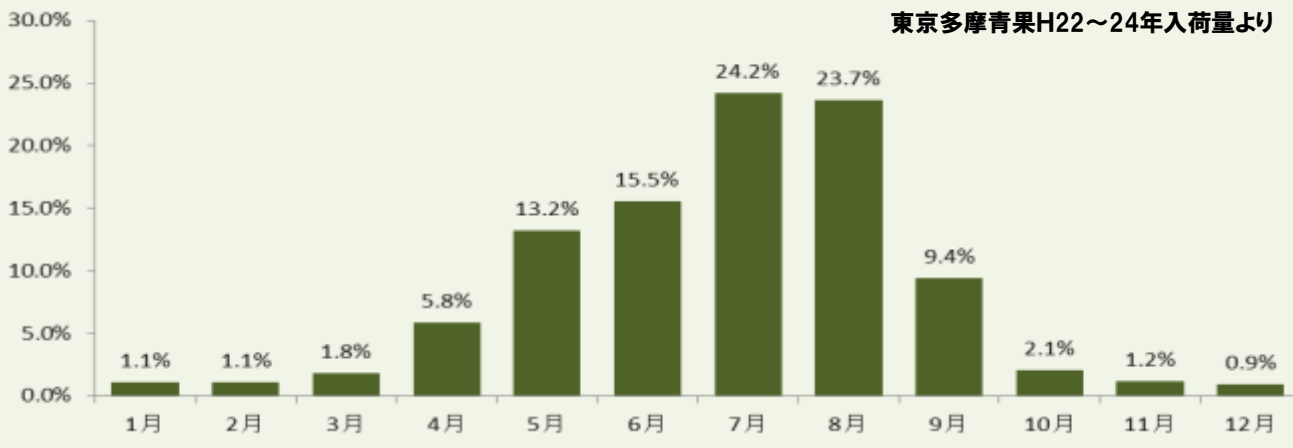
皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報を
お届けできるよう
一生懸命頑張ります!
多摩青果職員 東京たまお(25)

1.『ゴーヤ』の旬について考える

ゴーヤ ウリ科 東インドまたは熱帯アジア原産

正式にはツルレイシという名前ですが、レイシ・苦瓜とも呼ばれます。また、NHKの朝の連続テレビ小説「ちゅらさん」をきっかけに、沖縄での「ゴーヤー(ゴーヤ)」という呼び名が全国的にも馴染みのあるものになっていますね。ちなみに、レイシというのは果物のライチのことで、イボに覆われた果実の外観など特徴が似ていることに由来とも言われています。
好高温植物ということもあって食文化は沖縄や九州に限られていましたが、近年では全国的に暑い夏場には欠かせない食材となりました。また、エコ意識の高まりから、‘緑のカーテン’の材料としても人気ですね。

■東京多摩青果のゴーヤの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H21~23年入荷量より

	色の基準																	
	0%~	1%~	10%~	20%~	30%~	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
福島																		
茨城																		
群馬																		
埼玉																		
神奈川																		
熊本																		
宮崎																		
鹿児島																		
沖縄																		
その他																		

気候の暖かい沖縄・九州産地からハウス物が出荷されています。3月に入ると早くも沖縄からの出荷が本格化し、鹿児島・熊本・宮崎などの九州産が続いていきます。

ゴーヤの生育適温は20℃~30℃。7月~8月を中心に全国の産地からハウス物・露地物が出揃います。多摩青果の年間入荷量の約半分が7月~8月の2ヶ月間に集中しています。

人は疲れやストレスを感じると苦味を欲するのだそうです。
夏バテ気味の真夏は、まさにゴーヤの需要も供給もピーク期です!

2.多摩青果で取り扱う『ゴーヤ』

■多摩青果に入荷するゴーヤの主な種類



ゴーヤ
お馴染みの一般的な緑色のゴーヤ。独特の苦味が特徴。代表的なゴーヤチャンプルの他にも、揚げ物・酢の物・漬け物など、色々な料理に使われます。



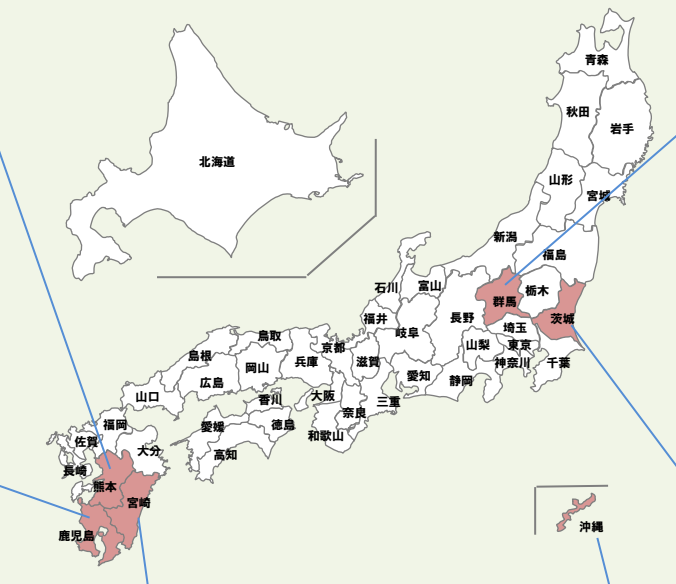
白ゴーヤ
皮が白色のゴーヤ。通常の緑のゴーヤに比べると、イボに丸みがあるのが特徴。苦味も少ないので、生でサラダにも使われます。多摩青果には群馬県産が入荷しています。

■多摩青果に入荷するゴーヤの主な産地

熊本
生産量全国第4位。施設栽培が中心となっており、県内生産量の95%を占めています。また、県内生産量のうち熊本市で70%を占め、山鹿市・益城市でそれぞれ10%と、県中央部に産地が集中しています。

鹿児島
生産量全国第3位。8月をピークとした5月~9月に入荷が集中し、年明け3ヶ月間はお休みです。県内収穫量の20%近くは出荷されていないことから、自宅用など地元での需要の高さがうかがえます。

宮崎
生産量全国第2位。多摩青果の入荷量では第1位となる産地です。出荷のピークは6月~7月ですが、温暖な気候を活かした露地栽培に加え、施設栽培を行うことで周年出荷を可能にしています。



群馬
生産量全国第5位。関東東部では断トツ1位。関東生産量の約50%を占めています。館林・板倉・西邑楽の3地区で共計出荷を行い、価格の安定に取り組んでいます。ピーク時には日量1万ケース以上の出荷があります。

茨城
生産量全国第9位。多摩青果入荷量第3位。近年では、他品目からの移行によって生産者も増加しています。そのため、生産量も年々増加傾向にある新進産地です。

沖縄
生産量全国第1位。全国生産量の約33%を占めています。施設栽培も行い秋口前後を除き、ほぼ周年出荷しています。全国で加工に用いられるゴーヤの85%以上が沖縄県産であり、ゴーヤ茶をはじめ、ちんすこう・かりんとう・黒糖などにも使われています。

目指せ野菜博士！ ゴーヤの巻

こちらのレシピの詳細は
レシピページにて公開！
TOP→取扱商品→レシピ




3.『ゴーヤ』もっと知りたい！もっと美味しく！

ゴーヤを調理する際の下処理って必要なんですか？

ゴーヤの廃棄率は、15%（両端とワタ及び種子）。6分の1以上も棄てるのかと思うとちょっともったいない気もしますね。ワタや種をきれいにとって塩もみをするというのが、一般的な下処理です。「白い部分が苦いから、きれいにとったほうがいい」ともよく聞きます。でも、本当に苦いのでしょうか？そもそも、ワタや種って本当に棄てるべきものなのでしょうか？

実験 とりあえず食べて見よう！！

ゴーヤを『実』『ワタ』『種』の3つに分け、それぞれ味見をしてみます。

	まずは生で…	油で炒めて…	煮て…	揚げて…
実	 すっごく苦い！！ 	苦いけど生よりは苦味が弱く食べやすい。	苦いけどやっぱり生よりは食べやすい。	生よりは食べやすい。苦味好きには良いおつまみ？
ワタ	 苦くはないが青臭い。	味は淡白。キャベツのような食感。	味は淡白。キャベツや茄子のような食感。	なかなか。油が付きやすいのでちょっと胃がもたれるかも。
種	 小さい種は柔らかいので食べられるがちょっと青臭い。	香ばしくポリポリ。ピーナツみたい。	青臭さはなくなる。美味しくはない。	大好評！！おつまみ感覚。 

『実』-補足

苦味の強い実の部分も塩もみをする
どの食べ方でもさらに苦味が弱まり食べやすくなりました！

まとめ

- ・ワタや種は苦くない！！
開発課の中でも、ワタや種は苦いと思っていたメンバーが多かったのですが、青臭さはあるものの、実は苦味は全くありませんでした。ちなみに、実の内側と外側でも食べ比べてみましたが、明らかな違いはなく、イボイボ部分が苦いと感じる人もいれば、実とワタの間が苦いと感じる人も…。
- ・下処理は自分好みの苦味に合わせて！
苦味もゴーヤの良さの1つ。苦味が好きな人はそのまま、ちょっと苦手な人は塩もみ・水にさらすなどして使ってください。



4.実践！たまおの『ゴーヤ』まるごと食べ尽くしレシピ

冷茶もおすすめ ゴーヤ茶



1. ゴーヤを薄くスライスする。（※ワタ・種付きでも可）
2. クッキングシートを敷いた耐熱皿に重ならないように並べる。
3. ラップをかけずに、レンジで500W1分加熱し、裏返して、さらに1分加熱する。
4. フライパンに移し、水分が完全に抜けるまで乾煎りする。
5. 4を適量急須に入れ、熱湯を注ぐ。5分ほど蒸らせば完成。（※2分～3分ほど煮出して使用しても可）

1. フライパンにごま油を熱し、種を炒める。
2. 軽く焦げ目が付き、カリカリになったら塩胡椒で味を整え完成。（※味付けはお好みでカレー粉などでも可）

おつまみに最適 種炒め

1. フライパンに油を敷き、せん切りにしたショウガとゴーヤ茶の出がらしを炒める。
2. しょう油・砂糖・みりんを味を整え完成。（※お好みでゴマをちらしても可）

苦味少なめ ゴーヤの佃煮



レンジで簡単 ワタのおひたし

1. 耐熱皿にワタと白だしを入れ混ぜ合わせる。
2. かるくラップをかけ、レンジで500W1分30秒加熱する。
3. 鰹節を加えて軽く和え、完成。

シンプルだから アレンジし放題 ワタのかきあげ

1. せん切りにしたショウガ・ざく切りにしたゴーヤのワタを混ぜ合わせる。
2. 水で溶いた天ぷら粉をつけてカラッと揚げれば完成。（※具材はお好みでアレンジしてください♪）

ゴーヤの秘密を知っている！他にはこんな食べ方がオススメ！などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください！もちろん！ゴーヤに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です！
宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 ・株式会社アスコム「ガッテン流！野菜のすごい鉄則」
・株式会社大修館書店「食品解説つき新ビジュアル食品成分表〔増補版〕」
参考サイト ・農林水産省-H20年産地域特産野菜生産状況 ・熊本県庁-統計アラカルト



担当:久末