

夏野菜の代表ゴーヤを使って  
沖縄料理の定番「ゴーヤチャンプル」



材料(4人分) 1人分 195kcal / 塩分 1.3g

- ゴーヤ……………1本(正味130g位)
- 豚バラ肉……………200g
- 生揚げ……………1/2丁(150g)
- 卵……………2個
- サラダ油……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1と1/2
- 昆布茶……………5g
- 濃口しょうゆ……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- かつお節……………2g(1/2袋)

作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切り、スプーンで種とワタをこそげとり、2mm幅の薄切りにする。全体に軽く塩をふって、15分ほど置き、しんなりしてきたら、さっと洗って、水気をよく絞る。
2. 生揚げは、沸騰したお湯の中に入れて、油抜きをして8等分に切っておく。
3. 卵は、溶きほぐしておく。
4. フライパンにごま油小さじ1をいれて、8等分した生揚げの表面を焼いて一度取り出しておく。
5. 4のフライパンにサラダ油と残りのごま油を入れて、豚肉を焼く。火が通ったら、ゴーヤを入れて、色鮮やかになるまで炒め、昆布茶・しょうゆ・みりん・塩で味付けをし、3の溶き卵をまわしいれて、炒め合わせる。
6. 器に盛って、かつお節をのせる。

ゴーヤとひじきの甘酢和え

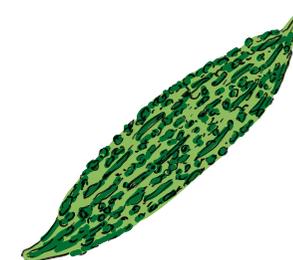
材料(4人分) 1人分 45kcal / 塩分 0.8g

- ゴーヤ……………1本(130g)
- ひじき(乾)……………10g
- にんじん……………40g
- しょうが……………10g
- ごま油……………大さじ1/2
- しょう油……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 七味唐辛子……………少々



作り方

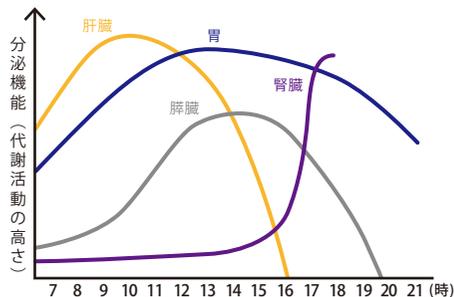
1. ゴーヤは、縦半分に切り、スプーンで種とワタをこそげとり、2～3mm幅の薄切りに、にんじん・しょうがは千切りにする。
2. 塩少々入れた沸騰湯に、ゴーヤを20秒ほど茹でて取り出したら、冷水にとり、水気を切っておく。続けてひじき・にんじんを茹でる。
3. ボウルに調味料を入れて、よくまぜ合わせておく。
4. 器にゴーヤ・ひじき・にんじん・しょうがを合えたものを盛り付け、七味唐辛子をふる。
5. 3の調味料をかける。  
(酢の作用で、ゴーヤの色が変わるので、調味料は食べる直前にかける。)



【食育豆知識】

食事のタイミング

人間の食欲周期は90分といわれます。「体内時計」でかなり正確に制御されているらしい。ところで、1日2000kcalを、一週間続けて朝食だけでとった人は全員減量したが、夕食だけでとった人は全員肥満したという研究報告があります。食べるタイミングで食事の効果が異なるようです。また、1日の食事回数の少ない人ほどメタボ率が高かったという調査報告もあります。動物試験でも「まとめ食い」は、小分けして食べさせた場合より肥満しやすいという結果が出ています。長い空腹時間のあとでは、肝臓や脂肪組織での脂肪やコレステロールの合成が高まることもわかっています。同じ食事量でも、回数多く分けて食べたほうが太りにくく、糖尿病や動脈硬化を起しにくいことは確かです。食事には、バランスだけでなくタイミングも大切です。



各臓器の働きにはリズムがある。  
 ・肝臓の活動ピークは12時前後。  
 ・膵臓の活動ピークは15時前後。  
 ・腎臓は夕方以降に機能がアップ

出典: [http://www.meiyokai.or.jp/kenshin/health\\_guidance](http://www.meiyokai.or.jp/kenshin/health_guidance)

【食材豆知識】

■ゴーヤ (ツルレイシ、ニガウリ)

原産地は熱帯アジア。インドや中国では古くから薬用植物として大切にされてきたが、南欧では観賞用として用いられていた。日本へは江戸時代に中国から伝わったが、ゴーヤの名前で野菜として広まったのは近年になってから。南西諸島と南九州に多い。沖縄県産が3割。



出典: <http://www.shibushi-agri.net>

主に未成熟な果皮を食用とし、ビタミンCの含有量が非常に多く、加熱調理をしても消失しないのが特徴。血管や皮膚、骨、粘膜などの組織を強化し、肌をみずみずしく保つ効果が期待できる。またビタミンCは強力な抗酸化作用でガン発生を抑制し、免疫力を高める働きもある。

苦味の主成分であるモモルディシンやクルピタシンという成分にも抗酸化作用がある。

糖質をエネルギーに変換するのに不可欠なビタミンB1や、糖質の吸収をゆるやかにする食物繊維も含むため、疲労回復や糖尿病予防にも役立つことが期待できる。

選び方のポイントは、鮮やかな濃い緑色で全体に太いが、端の部分は細くとなっているもの。表面のイボがプリプリとして、つぶれていないもの。



水分に弱いので水けをよくふきとり、紙に包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫で保存(冷えないよう野菜室に入れるとよい)。切ったものは、空気に触れるとすぐに酸化してしまうので、その場で使いきることが大事。チャンプルーは沖縄方言でさまざまな材料と一緒に炒め合わせたものという意味。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

