

ニガウリでーた

●イボイボ

イボがすき間なくぎっしり詰まっていて程よい弾力があり、みずみずしいものが新鮮です。また、一説にはイボの大きさが小さい方が苦味があり、大きい方が少ないといわれます。

●保存方法

中の種やわたに養分が取られ、傷みやすいので、種とわたを取り除いてから保存するのがおすすめです。さらに水気と乾燥に弱いので、ラップや新聞紙に包んでから冷蔵庫に入れましょう。長期保存したいときは、種とわたを取り除き、薄くスライスして保存用袋に入れて冷凍しましょう。1か月程度は保存できます。

●濃緑色

濃い緑色のものが良品とされますが、色が濃いと苦味が強い傾向にあるといわれています。



●旬

4月下旬に定植し、7月以降に長さ30cmほどの果実を実らせます。最盛期は7~8月です。

●選び方

緑色が濃く全体的に張りがあり、イボイボが細かく、ゴツゴツしていて、実が引き締まっているもの。手で持ったときの重量感も大切です。

●おすすめの調理方法

油との相性がとてもよいので、炒めたり揚げたりするとおいしいです。シャキシャキした食感を楽しむなら、サラダやあえ物がおすすめ。豆腐や豚肉などに含まれるたんぱく質と一緒に摂ると苦味がマイルドになります。

採りたては苦味が弱いのでも食べやすいよ。保存期間が長くなるほど苦くなるからね。塩もみをしたり湯通ししたりすると和らぐかな。でも、せっかくの食感がなくならないように気を付けてね。あとは、スライスする厚さで苦味を調整してみるのもいいよ。一度、試してみてね。



苦いのがいい、ニガイって嫌いにならないでー

ニガウリを使った加工品 商品協力◆あいあいセンター



ニガウリとりんごを使った「リンゴヤージュース」



ニガウリを使った「まんじゅう」



ニガウリを使った「ゴーヤのふりかけ」



町保健センター・管理栄養士 築比地 朋美さん

毎年夏になると、食欲がない…体がだるい…と夏バテの症状に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか？

食欲がないからといって麺類や冷たい飲み物で食事を済ませると、ビタミンやミネラル、たんぱく質が不足します。さらに夏は汗をたくさんかくことでビタミンが不足しがちです。そうすると体調が心配です。

今回紹介したニガウリは、夏に食べるのにはもってこいの夏バテ防止野菜。苦味が苦手だからと敬遠せず、「食べ物から体を整える」と心がけ、食卓にニガウリを取り入れてみてください。

ビタミンC含有量(100gあたり)	
ニガウリ	76mg
キャベツ	41mg
じゃがいも	35mg
ほうれんそう	35mg
トマト	15mg
きゅうり	14mg
なす	4mg

(五訂増補日本食品標準成分表より)

調理後のビタミンC残存率(100gあたり)		
ニガウリ	生76mg	油炒め75mg
ブロッコリー	生120mg	ゆで54mg
こまつな	生39mg	ゆで21mg
ほうれんそう	生35mg	ゆで19mg
キャベツ	生41mg	ゆで17mg
モロヘイヤ	生65mg	ゆで11mg
なす	生4mg	ゆで1mg

(五訂増補日本食品標準成分表より)

名前だけでも「苦」のこ…

ニガウリ独特の苦みは「モモルデシン」という成分です。これはキユウリやズッキーニに含まれる成分と同類で、肝機能を高めたり、血糖値を下げる作用があります。さらに胃腸を刺激し、食欲増進を促してくれます。

だから、暑さで食欲が減退する夏の季節におすすめの野菜だという訳です。

なるほど納得。ウリ科の野菜

濃い緑色のニガウリは、その見た目から緑黄色野菜と思われがちですが、キユウリやスイカなどと同じウリ科の植物で淡色野菜に分類されます。つまり、体の熱を取る働きがあるので、暑い時期に食べるのは理にかなっているんです。

Monthly PickUp II

最高気温が25℃以上の日が夏日。30℃以上の日が真夏日。そして、35℃以上の日が猛暑日といわれます。気象庁のデータ(館林観測所)によれば、昨年7~8月の真夏日以上を記録した日数は42日(ちなみに、埼玉県熊谷市では39日)でした。

全国的に見て「猛暑地域」といっても過言ではない。邑楽館林地域で、暑さをものともせず、むしろエネルギーに変えて、のびのびと成長するのが「ニガウリ」です。その生産量は東日本一で、ビタミン豊富な健康野菜。日差しをさえぎるグリーンカーテンとしての栽培も注目され、より身近な存在になりました。



猛暑地域にニガウリあり 北上してきた救世主

近所は大産地 確立されたブランド

ニガウリは、東インドや東南アジアが原産地といわれています。ヨーロッパでも古くから栽培されていたようですが、その目的はもっぱら観賞用であり、食用としてはアジアで広がっていきます。いつ頃に誕生したのかは不明ですが、15~16世紀頃に中国へ伝わり、日本には16世紀頃に中国から伝来したと考えられています。

かつては沖縄県や九州の南の地域で食べられていた地方野菜の一つでしたが、平成に入ってから沖縄県の果物や野菜が県外に出荷されるようになり、全国に普及しました。栄養価の高さに加えて沖縄料理のブームが後押しし、夏に人気の野菜になりました。

邑楽館林地域では、夏の暑さと豊富な農業用水を利用し、平成9年にニガウリの栽培が始まりました。今ではニガウリの生産量、出荷量ともに東日本一です。農協を通じて出荷されるニガウリは「館林邑」たていたむら」ブランドとして首都圏に流通しています。

ニガウリを食べるとなにがよいの??

ビタミンCに注目 ニガウリならではの特徵

ビタミンCは疲労回復や抗酸化作用に加えて、夏風邪などの病気に対する免疫力を高める働きがあるので、夏バテ予防の味方です。さらに血液中のコレステロール値を下げて鉄分の吸収をよくする働きもあります。このビタミンCの含有量が身近な野菜や果物と比べて多いのがニガウリです。その量は、トマトの約5倍にもなります。

加熱しても、へこたれない

ビタミンCは水溶性のビタミンで水や加熱に弱く、調理損出の大きい栄養素です。ところがニガウリに含まれるビタミンCは加熱に強く、体内に効率的に取り入れることができます。体によいとされる栄養素を無駄なく取り入れられるのはうれしいですね。

食物繊維やβカロテンも

さらに食物繊維やβカロテンもバランスよく含まれています。βカロテンの抗酸化作用には、髪や肌の老化を防ぎ、体を健康な状態に保つ作用があります。このβカロテンは油で炒めることで吸収率が高まります。ニガウリのビタミンCは加熱に強いので、炒め料理にするとどれも効果よく摂取できます。



しっかりした味付けで、ご飯もすすむ 乾燥ニガウリのおまから煮

材料と作り方

乾燥ニガウリ……………40g	砂糖……………大さじ4
(水で戻し絞ったニガウリ…200g)	黒砂糖……………大さじ2
干しシイタケ……………4枚	しょうゆ……………大さじ4
豚肉……………100g	酒……………大さじ2
油……………小さじ2	塩……………少々
赤とうがらし……………1本	ごま油……………小さじ1

- 1 乾燥ニガウリを30分くらい水に戻す。2・3回洗って、あくを流し、ザルにあげる。絞ってよく水切りをする。
- 2 干しシイタケは、水に戻してからしっかり絞り、石づきを取って薄く切る。鍋に油を入れ、みじん切りにした赤とうがらし、こま切りにした豚肉、ニガウリ、シイタケを炒める。
- 3 干しシイタケの戻し汁を入れて砂糖、しょうゆ、酒、塩で味付けをする。水分がなくなるまで弱火で煮て、最後にごま油を入れて香りを出す。



手軽なサラダ。マヨネーズでまろやかに 乾燥ニガウリとタマネギのサラダ

材料と作り方

乾燥ニガウリ……………25g
タマネギ……………1/2個
ツナ缶……………1個
塩……………少々
マヨネーズ……………大さじ4

- 1 乾燥ニガウリを30分くらい水で戻し、2・3回洗って柔らかくなるまでゆでる。
- 2 タマネギはスライスして塩もみして、水に浸す。
- 3 ニガウリとタマネギを水切りし、軽く絞って合わせる。そこへ、ツナ缶と一緒にマヨネーズであえる。

※ツナ缶をお好みで、ハムや鶏のささみにしてもおいしい。



お酒のおつまみにおすすめしたい 乾燥ニガウリのハリハリ漬け

材料と作り方

乾燥ニガウリ……………30g	酢……………50cc	
にんじん……………80g	A {	
切り干し大根……………40g		麺つゆ……………50cc
するめいか……………30g		みりん……………30cc
赤とうがらし……………1~2本		しょうゆ……………20cc
	酒……………20cc	

- 1 乾燥ニガウリ、切り干し大根を水でさっと洗い、熱湯をかける。にんじん、するめいかは長さ5cmくらいで千切り。
- 2 A(漬け汁用)の調味料は煮立てて、刻んだ赤とうがらしを加えて冷ます。
- 3 1と2と酢を混ぜ合わせる。
- 4 ふた付き容器に入れて、冷蔵庫で保存し、2日後くらいから食べ頃になる。

ニガウリの生産者に聞きました



そりゃあ、喜んで 食べてもらいたいさ



JA邑楽館林西邑楽ニガウリ部会
部会長 関谷 榮一さん
(石打・20区)



葉の隙間がなくなるほど成長するニガウリの苗



ミツバチが飛び始めるまで毎日続く人工授粉の作業。作業をする表情は真剣そのもの



濃い緑色は太陽の恵み 畑で今日も頑張るよ

ニガウリを生産して9年目になります。約2,000㎡の畑にニガウリ用のハウスを4棟建て、苗120本を育てています。今年は、ニューヒャクナリレイシZSという新しい品種の栽培にも挑戦しています。

今日(6月17日)は、朝から人工授粉の作業です。雄花をちぎって雌花一つ一つにくっつけてあげます。実がなって成長し始めたら、葉っぱの影にならないように葉欠きをします。葉の密度が高いと、実に太陽の光がまんべんなく当たらなくなります。すると、色むらができて濃い緑色にならないんです。一方でニガウリは日焼けをすると、柔らかくなって傷みやすくなります。だから、朝の涼しいうちに収穫を終えて、出荷までに形やサイズ・重さを量りながら等級別の仕分け・箱詰めをしなければなりません。

ニガウリは夏の旬な野菜とはいえ、意外とデリケート。それでいて出荷規格の厳しい野菜です。突然の悪天候で実が傷めば商品になりません。でも「おいしい！」って喜んで食べてもらいたいから、手間と時間をかけて愛情を注いでおいしいニガウリを作れるように頑張りますよ。

Monthly PickUp II だから、ニガウリを食べよう

ニガウリにハマる人に聞きました



気が付いたときには ニガウリの虜



町保健センター・保健師
大澤 静香さん



たくさんなってほしいから毎日チェック



私がおすすめるニガウリの食べ方ベスト1は「ニガウリのツナマヨサラダ」。まだ食感が残るくらいの硬さにゆでたニガウリを強く絞り、ツナとマヨネーズをあえて作ります。

特製ニガウリライス弁当

ニガウリでご飯もいける！ おいしいヘルシー野菜

私とニガウリの出会いは就職のために来た邑楽町。知り合いからもらった見るも珍妙な形の野菜がニガウリだと紹介されたときでした。それまではニガウリに全く興味がなく、食卓にニガウリが出てくることもなく、もちろん食べようとも思っていませんでした。早速、自宅へ持ち帰って夕食のおかずで「パクッ」。……そのおいしさは衝撃的でした。お皿の上の全てを私一人で食べきってしまったほどでしたから。それからはもうニガウリの虜。最盛期の夏には、お昼のお弁当のおかずがニガウリで埋め尽くされてしまうほどです。

昨年断念した栽培も、今年は苗をもらって初挑戦。少しずつ芽を伸ばし、自宅の2階までかけた網に絡み始めました。大きくなって実をつける日が来るのをとても楽しみにしています。

ニガウリはパンチのある苦味が特徴です。これが苦手な人が多い人が多く、ニガウリのおいしさを分かってもらえず、とても残念に思うこともあります。ニガウリはヘルシーで健康によい食品なので、健康志向のかたにおすすめしたい食材です。