



# キッチンだより No.28

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

7月

## ゴーヤ



ゴーヤはレモンの約 2.5 倍の

ビタミンCを含んでいます。

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンを  
作るのに必要な栄養で、美肌に効果的です。

ゴーヤのビタミンCは加熱にも

強い特徴があります。

### 目利きのポイント

苦味が好きな場合

⇒緑色が鮮やかでこぶ状の突起がピンと張って固めなものを選びましょう。

苦味が苦手な場合

⇒色が薄く、こぶ状の突起が大きく、少ないものを選びましょう。

### 調理のポイント

⇒種の回りの白い綿をスプーン等をかきとってから

塩を振って5分おき、絞ると苦味が薄まります。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)  
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>