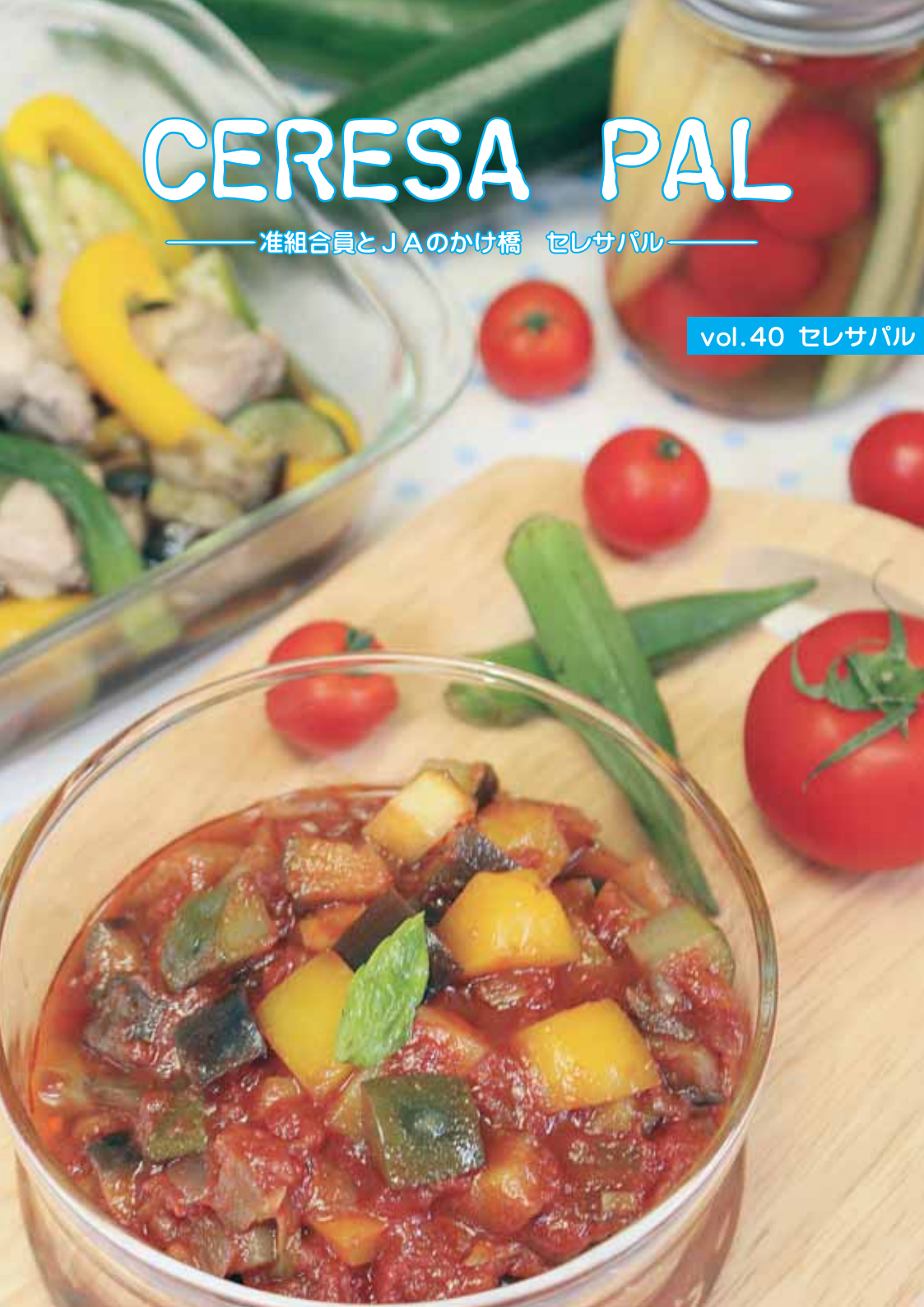


CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.40 セレサパル



健康づくり のために…

女性部では、JAが取り組む「健康寿命100歳プロジェクト(※)」に積極的に参加し、心と体の健康づくりを実践しています。昨年度の「健康大学」では、食や健康に関する講義やハイキングの他、牛乳を活用した乳和食のレシピに挑戦しました。「介護教室」では、生涯現役でいつまでも元氣な生活を送ることができるよう、万一の事態に備えた普通救命講習や車いすの使い方を学びました。

健康
大学



乳和食づくりに挑戦

介護
教室



普通救命講習の様子

仲間づくり のために…



橘支部カラオケグループ



宮前支部手芸グループ

JAセレサ川崎女性部には現在11支部、2,479人のメンバー(平成27年4月現在)が在籍。世代を超えた交流を通じて、各地区の特色を生かした活動を展開しています。各支部ではカラオケ、手芸、民謡、フラダンスなどの多種多様なグループが、趣味を通じて仲間や組織の輪を広げています。

楽しく
仲間づくり!!

CERESA PAL
—セレサパル—
2016春 vol.40

- 2 すごいぞ!!
女性部のパワー
- 4 果物の切り方辞典
- 6 わくわくGardening
ミニトマトのプランター栽培
- 8 川崎のトマト
魅力図鑑
- 10 作り置きOK!
ヘルシー常備菜レシピ
- 12 セレサNAVI
- 13 INFORMATION
- 14 CERESA PLAZA
プレゼントクイズ
- 16 わいわいパル



高津支部フラダンスグループ

すごいぞ!!女性部のパワー

「JA女性部」とは、食や農、暮らしに関心のある女性が集まって活動するJAの組合員組織を指します。JA女性部は各地のJAにあり、全国には699組織、64万人のメンバーがいます(平成25年12月現在)。JA女性部は、JAというメンバーシップをもつ「仲間」から「地域」へと活動を広げ、組織の拡充だけでなく、地域社会の発展と豊かな暮らしづくりを進めていくためにさまざまな

活動を展開しています。今回は日々メンバーが取り組んでいる仲間づくりのための活動の他、地産地消、食農教育、伝統食や家庭の味の伝承により地域のために取り組む様子など、女性部の多岐にわたる活動をご紹介します。



菟支部民謡グループ

地域社会 のために…

地産
地消



スープカレーづくりに挑戦

新鮮で安全・安心な市内産農畜産物を使った親子料理教室を開催。参加者に市内産農畜産物の魅力や地産地消の大切さを伝えています。

食農
教育



市内の農園で収穫体験

市内の農園で、小学生を対象とした野菜の収穫体験とバーベキュー大会を実施。参加者は生産者との交流を楽しみ、川崎の都市農業を身近に感じていました。

組織拡充 のために…



寄せ植え講習会の様子

各支部では寄せ植えやこんにゃく作り講習会などを開き、若い世代や新しい部員の加入推進にも力を入れています。

今年度の活動方針

- ※平成28～30年度「JA女性組織3カ年計画」より抜粋
- ① 幅広い世代、様々な個性が、楽しく活動を続けられる仲間づくりをすすめます
 - ② JAの組織・事業をよりよくするのに役立つよう、女性の声をJAに届けます
 - ③ 食・農・文化・健康・環境など、生命を支える女性ならではの協同活動に取り組みます

表紙解説
常備菜レシピ

今回は夏野菜をたっぷり使った、ヘルシーな常備菜レシピにチャレンジ。常備菜レシピは、多めに作って冷蔵庫に保存しておけば、3～4日は日持ちします。ラタトゥイユはバケツやパスタ、ピクルスはマスタードと和えてライスサラダ、揚げ浸しはそうめんなど、さまざまな料理に加え、各家庭でアレンジ料理を楽しんでみてください。常備菜のレシピは、P10-11をご覧ください。

これからも
JA女性部では
さまざまな活動に
取り組んでいきます!!

伝統
食
づくり



みそ造りの様子

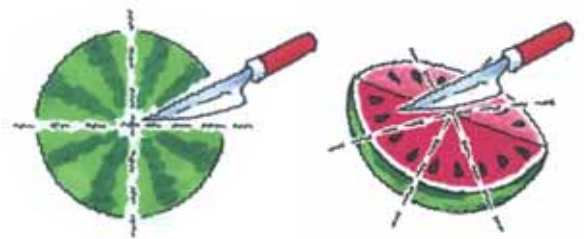
毎年みそ造りを実施し、手づくりの家庭の味や地域の伝統食づくりを次世代に継承しています。

3 ※「健康寿命100歳プロジェクト」…JAグループで取り組んでいる「運動」「食事」「健診・介護・医療」の3つの柱を中心に、100歳まで自立した健康的な生活を送ることを目的とした活動の総称。

簡単&キレイ

果物の切り方辞典

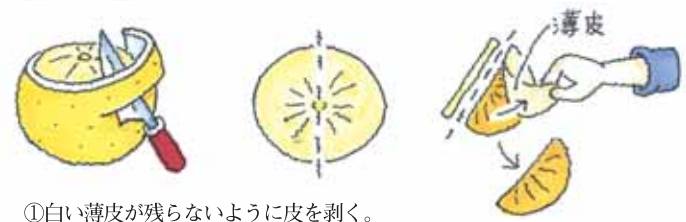
スイカ 見分け方：皮の色が鮮やかで、緑と黒の縞模様をはっきりとしているものを選びましょう



※スイカは中心が甘いので、このように切ることで甘さが均一になります。

- ①1/4の大きさに切る。
- ②①の断面の中心を軸にし、放射状に分かれるように切る。

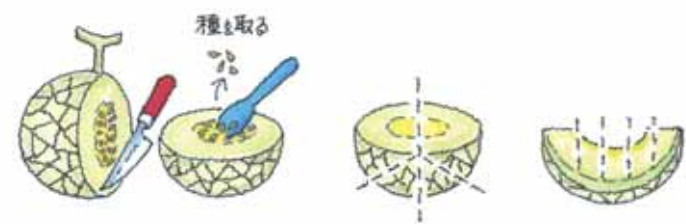
グレープフルーツ 見分け方：表皮にハリとツヤがあり、手に持ったときにずっしりと重みを感じるものを選びましょう



※1房ずつに分けることで、果実や果汁を余すことなく味わうことができます。

- ①白い薄皮が残らないように皮を剥く。
- ②皮と皮の間に包丁を入れ、2つに切り分ける。
- ③②をさらに2つに切り、中心の皮の厚い部分を縦に切り落とし、手で1房ずつ分けてから薄皮を取る。

メロン 見分け方：つるが細くて根元が太いものや、網目がまんべんなくきれいに出ているものを選びましょう



※メロンは下の方が糖度が高いため、甘い部分を均等に分けたい場合は縦に、甘い部分だけを食いたい場合は横に切るのがおすすめです。

- ①半分に切り、種を取る。
- ②さらに4等分にする。
- ③皮と実の間に包丁を入れ、一口大にカットする。

甘くてみずみずしい旬の果物。季節ごとに数多くの種類の果物が店頭に並び、私たちの目を楽しませてくれます。今回は、意外と知らないおいしい果物の切り方や、見た目にも美しい飾り切りの方法を紹介します。毎日の食卓やちょっとしたおもてなしなど、さまざまな場面で活用してみてください。



アップルスワン

① リンゴの上下のくぼみを避け、斜め半分に切る。スワンの目になる種も取り分けておく。

② 半分に切ったリンゴ(ヘタがない方)の上下に割り箸を置く。リンゴの中央を2cmほど残し、羽になる部分を切り出す。

③ 切り落としたリンゴに②と同様に包丁を入れる。左右5回ずつ繰り返して、羽の部分を作る。

④ 中央を2cm残したリンゴに、深さ1cmほどの切り込みを入れる。

⑤ 半分に切ったリンゴ(ヘタがある方)を5mm幅の薄切りにし、頭になる部分を作る。

⑥ 目の部分に種をはめ込み、④の切り込みに③の羽と⑤の頭の部分差し込んでできあがり。

キウイフルーツのバラ

① 包丁の先でキウイフルーツのヘタを取る。

② お尻の部分を切り落とし、皮を剥く。

③ 縦半分に切り、1~2mmの薄切りにする。

④ 少しずつずらしながら縦に並べ、下からくるくると巻いていく。

⑤ バラの形になるよう形を整えたらできあがり。
(※1個で2つのバラができます)



ミニトマトのプランター栽培

小さくて見た目もかわいらしいミニトマト。料理の付け合わせやサラダに彩りを添えてくれるだけでなく、リコピンやビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。今回は、プランターを利用したミニトマトの栽培方法についてご紹介します。栽培方法も簡単で、1株から約30~40粒のミニトマトが収穫できます。プランター栽培のこつやポイントをおさえ、真っ赤に熟したおいしいミニトマトを収穫しましょう。

栽培カレンダー

●=植え付け ■=収穫 生育適温：18~28℃

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				●	●						
						■	■				

苗の選び方

茎の節間が狭く、まっすぐ伸びているもの



葉が濃い緑色で縮んでいないもの

子葉があるもの

おすすめの品種

甘さを重視するなら…

アイコ、キャロル

初心者向けなら…

シュガーランプ、ちびっこ

用意するもの

- ミニトマトの苗
- プランター(深さ20~30cm、容器の大きさ20ℓ以上)
- 支柱(150cm以上)
- ひも(麻またはビニール)
- 培養土
- 鉢底土
- 化成肥料

植え付けSTART!!



①プランターの底が隠れる程度に鉢底土を入れ、その上からプランターの八分目の高さまで培養土を入れます。



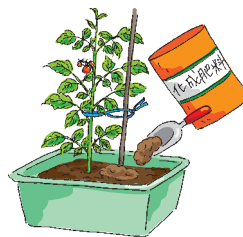
②苗の根鉢が入るくらいの穴を開けたら、崩れないようにポットから苗をはずして入れ、周りの土を寄せて苗を植え付けます。



③植え付けたら、株から5~10cm離れたところに支柱を立て、底につくまで押し込みます。苗の半分の高さにひもを八の字にゆるく結びつけ、苗を誘引します。



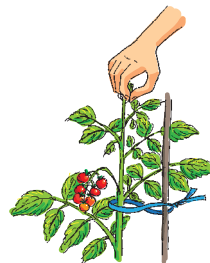
④プランターの底から水が流れ出るまで、たっぷりと水を与えます。その後は、土の表面が乾いてきたらたっぷりと水やりをします。



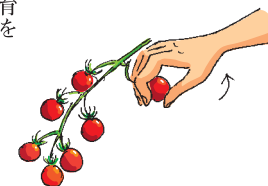
⑤第1果房が膨らみ始めた頃(植え付け後約20日)に10gの化成肥料を土の表面全体に与えます。以降は3週間に1度のペースで、同量の肥料を与えます。



⑥主枝の葉と茎の付け根からわき芽が出てきたら、晴れている日の午前中に手で摘みとります。



⑦支柱の高さくらいまで育ったら、先の葉2~3枚を残し、摘心します。



⑧植え付けから30~40日後くらいで、実がヘタの部分まで赤く色づいてきます。収穫が遅れると実が割れてしまうので、注意が必要です。収穫は朝の涼しい時間帯に行い、ヘタの反り返っている部分を手で軽く上に持ち上げて1粒ずつとりましょう。

ミニトマト栽培Q&A

Q. 害虫被害にあった時の対処法は?

A. アブラムシやオオタバコガ(実の中に入り込む虫)の場合は、軍手をはめて手でにぎりつぶします。乾燥が続くとダニが発生しやすくなるので、真夏のよく晴れた日に、水で葉についたダニや卵を洗い流しましょう。

Q. 実が割れてしまうのですが?

A. 雨が実にあたり、長い間湿った状態が続くことで裂果(実割れ)が発生します。防止するには市販のトマト用の雨よけ、もしくはビニールを屋根状に覆いましょう。

Q. 収量を増やす&より甘くするには?

A. 日をよく当てることで、収量がアップします。また、葉が少ししおれるくらいまで与える水の量を少なくすることで糖度が高くなり、甘いトマトが収穫できます。



教えてくださったのは...



営農指導課 大森庄次 営農技術顧問

JAセレサ川崎の営農技術顧問として、日々生産者の営農技術指導や支援にあたっています。毎週、無料の営農相談コーナーを右記の日程で開催していますので、お気軽にお越しください。家庭菜園のご相談も受け付けています。

日程：毎週水曜日と第1・第3金曜日(経済センター)
毎週火曜日と第2・第4木曜日(パーシモン)
※開催日が変更になる場合もございますので、詳しくは下記連絡先にお問い合わせください。
時間：9:00~16:00
予約：不要
場所：【経済センター】
川崎市宮前区有馬2-13-1 ☎044-855-3561
【パーシモン】
川崎市麻生区片平2-30-15 ☎044-988-7406

ナス科の緑黄色野菜で、南アメリカのアンデス高地が原産。16世紀にヨーロッパに渡り、その後世界各地に広まりました。現在はハウス栽培が普及し、通年出荷していますが、本来の旬は春から夏。夏のトマトは大きめで水分が多く、さわやかな味が特徴。春や秋のものは小ぶりで、凝縮された味わいです。



栄養と効能

トマトの赤い色は、強い抗酸化作用を持つリコピンという色素によるもの。リコピンは生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する働きがあり、シミ・しわなどの予防効果が期待できます。その他にも疲労回復に効果的なクエン酸やグルコース、ビタミンの働きを補助するカリウムやカルシウム、腸の活動をスムーズにするペクチンなどが含まれています。



新発見!? 川崎のトマト 魅力図鑑

- ① トマト(大1個)のヘタをくり抜き、お尻の部分に深めに十字の切り込みを入れる。
- ② お尻の部分が上になるように耐熱容器に①を入れる。
- ③ 切り込みの部分にみじん切りにしたニンニク(一片)、塩・コショウ(少々)、オリーブオイル(大さじ1/2)、顆粒コンソメ(小さじ1/2)を入れ、600wの電子レンジで3~4分加熱する。お好みで粉チーズやパセリをかけてできあがり。

まるごとトマトのコンソメスープ



見分け方

表皮にツヤがあり、ヘタが緑でピンと張っているもの、全体が丸みを帯びているものを選びましょう。また、重量感があるものは実が詰まっています。甘みが感じられ、軽いものは食感が堅い可能性があります。お尻からヘタにかけて放射線状に伸びている「スターマーク」と呼ばれる白いスジがあるものも、新鮮な証拠です。

食べ方・保存方法

完熟したものはラップに包み、冷蔵庫で保存します。青みがかった堅いものは常温保存で追熟させてください。冷やしすぎると糖度が落ちてしまうため、食べる1時間前に冷蔵庫に入れるようにしましょう。

品種のあれこれ

アイコ



細長い楕円形で、みずみずしい肉厚の果肉と、果物のような甘みが特徴。通常のトマトに比べ、約2倍のリコピンを含んでいます。

桃太郎



日本で流通しているトマトの大半を占めており、現在20品種以上あります。甘みが強く、皮が薄くて食べやすいため、サラダの他、ソース、ジュースなどに向いています。

湘南ポモロン



神奈川県農業技術センターで開発されたトマト。あっさりとした味わいが人気で、生食にも加熱調理にも適しています。



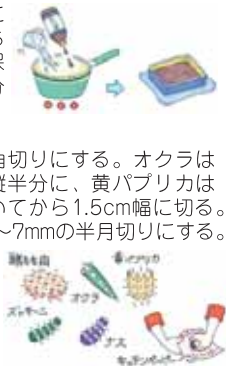
鶏肉と野菜の揚げ浸し

材料(2人分)

- ・鶏もも肉…1枚
- ・オクラ…4本
- ・黄パプリカ…1/2個
- ・ナス…1/2本
- ・ズッキーニ…1/2本
- ☆めんつゆ(3倍濃縮)…40cc
- ☆水…120cc
- ・サラダ油…大さじ2

作り方

- ①鍋に☆を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止めて保存容器に入れ、十分に冷ましておく。
- ②鶏もも肉は3cmの角切りにする。オクラはヘタを取り除いて縦半分に、黄パプリカはヘタと種を取り除いてから1.5cm幅に切る。それ以外の野菜は6~7mmの半月切りにする。切り終わったらキッチンペーパーで野菜の水気をよく拭き取る。
- ③フライパンに鶏もも肉、野菜、サラダ油を入れ、油をなじませる。なじんだらフタをせずに8分ほど弱火にかけて揚げ焼きにする。



- ④①の容器に③を入れ、冷蔵庫で一晩寝かせたらできあがり。



カラフル野菜のピクルス

材料(2人分)

- ・ニンジン(中)…1本
- ・キュウリ…1本
- ・ミニトマト…6個
- ・ヤングコーン…4本
- ・黄パプリカ…1/2個
- ☆ローリエ…2枚
- ☆ニンニク…1片
- ☆酢、水…各200ml
- ☆砂糖…大さじ5
- ☆塩…小さじ2
- ☆鷹の爪(輪切り)…1本

作り方

- ①鍋に☆を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、十分に冷ましておく。



- ②ニンジン、キュウリは縦半分に切ったあと、棒状にカットする。ミニトマトは楊枝で3か所ほど穴を開ける。ヤングコーンは塩水に漬け、水気を切っておく。

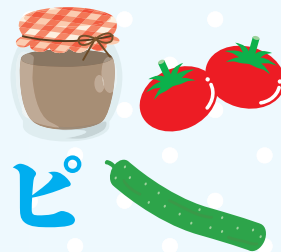


- ③煮沸消毒した保存瓶に野菜を入れ、①のピクルス液を注ぐ。冷蔵庫に入れ、2日ほど漬けたらできあがり。



作り置きOK!

ヘルシー常備菜レシピ



夏野菜たっぷりラタトゥイユ

材料(2~3人分)

- ・トマト(中)…2個
- ・ナス…2本
- ・黄パプリカ…1/2個
- ・ズッキーニ…1本
- ・ニンニク…1片
- ・タマネギ…1/6個
- ・オリーブオイル…大さじ4
- ・バジル…適量
- ・コンソメ…小さじ1/4
- ・塩、コショウ…少々

作り方

- ①トマトは皮を剥いて種を取り、2.5cmの角切りにする。ナスと黄パプリカはヘタや種を取り除いてから1.5cmの角切りにし、ズッキーニも同様に切る。タマネギは1cmの角切りにする。ナスは5分ほど水にさらし、水気を切っておく。



- ②大きめの鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、弱火で炒める。ニンニクの香りが出たら、タマネギ、ズッキーニ、ナス、黄パプリカの順に入れ、ざっくりと混ぜながら炒める(※混ぜすぎると形が崩れるので注意)。



- ③具材がしんなりしてきたら、トマトとコンソメを入れてひと混ぜし、フタをして10~15分ほど煮込む。



- ④火を止めて、バジルをちぎり入れる。塩、コショウで味を調えたらできあがり。



J Aからのお知らせ

住宅ローン相談会

J Aでは「休日住宅ローン相談会」を開催しています。住宅の新築、購入、リフォーム、ローンの借り換えなどをお考えの方は、ぜひこの機会にご家族でお気軽にお越しください。

【5月相談会日程】

28日(土)大師支店、日吉支店、住吉支店、元住吉支店、北見方支店、梶ヶ谷支店、宮前平支店、菅生支店、稲田支店、柿生支店

29日(日)小田支店、御幸支店、新城支店、宿河原支店、野川支店、宮前支店、長沢支店、生田支店、新百合丘支店

【6月相談会日程】

26日(日)大島支店、小向支店、小杉支店、高津支店、橋支店、宮崎支店、菅生支店、菅支店、千代ヶ丘支店、東柿生支店

※各会場とも9:00~15:00(予約制)
ご予約は各支店まで。(予約優先となります)
詳しくはJ Aセレサ川崎ローン専用ホームページをご覧ください。(http://ja-ceresajp/)
皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

◇組合員の皆さまへ◇

組合員資格に変更のある場合は、当J Aまでお申し出ください。

年金無料相談会のご案内

J Aでは社会保険労務士による年金無料相談会を開催し、公的年金の受給に関するご相談をお受けしています。詳しくはお近くの支店窓口または本店金融推進部(TEL877-2140)までお問い合わせください。J Aホームページ(http://www.jaceresa.or.jp/)では相談会開催日や年金・社会保険セミナー等の日程をお知らせしています。ぜひご覧ください。

J AのATM稼働時間

平日・土日祝...8:00~21:00
(セレサモス麻生店は、営業時間内の稼働)

※新城支店は仮店舗につき、
平日...8:30~17:00、土日祝...休止

セレサのDATA(3月31日現在)

貯金	1兆4,029億円
貸出金	5,479億円
長期共済保有高	1兆6,502億円
年金共済保有高	333億円
購買品供給高	10億55百万円
販売品取扱高	10億9百万円
施設事業契約高	127億80百万円
組合員数	64,384人
うち正組合員	5,744人
准組合員	58,640人

平成28年度「セレサオープンカレッジ」
受講者大募集

J Aセレサ川崎では組合員向け「セレサオープンカレッジ」を7月~翌年1月まで5回にわたりJ A本店等で開校いたします。J Aの仕組みや協同活動、都市農業などについて学習します。講義の他、農業体験、視察研修等を予定しておりますので、皆さまのご応募をお待ちしております。

【対象】組合員およびその家族(年齢18歳以上)

【定員】50名(最大80名:応募者多数の場合は抽選)※最少催行人数 30名

【講座数】全5回(第1回は必修とし、第2回以降は選択による受講可)

※第2回以降は開催日の4週間前まで受付可

【会場】視察研修以外は原則としてJ A本店またはセレサモス

【受講料】一部会費を徴収いたします

(会場までの交通費は自己負担をお願いします)

【講座内容】

第1回(7月30日)	開校式、J Aセレサ川崎経営理念・事業概況等について 川崎の農業について 講師: J A役員 協同組合とは 講師: 外部講師
第2回(8月27日)	遊休農地利用 そばづくり体験(①耕耘・種まき作業) 明治大学黒川農場視察・セレサモス麻生店買物
第3回(10月13日)	視察研修(行き先未定) 会費: 4,000円予定
第4回(12月3日)	遊休農地利用 そばづくり体験(②収穫作業) 正月用しめ飾り作り体験 会費: 1,000円予定
第5回(1月19日)	そばづくり体験(③そば打ち作業)、開校式

※日程・内容等は、変更になる場合があります

【開催時間】第1回: 9時~12時30分

第4回: 9時~15時

第2回: 10時~15時

第5回: 9時~14時

第3回: 8時~17時



▲視察研修での紙すきの様子(平成27年度)



▲サツマイモ収穫体験の様子(平成27年度)

申込方法

「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、参加希望回(第1回は必修)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、緊急連絡先(携帯電話)を明記のうえ、ハガキ、eメール、FAXまたはJ Aセレサ川崎のお近くの支店にてお申込ください。

なお、ご提出いただきました個人情報はセレサオープンカレッジの運営にのみ使用させていただきます。

宛先 〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-13-38

J Aセレサ川崎 組織対策室

eメール soshiki@jaceresa.or.jp

FAX 044-877-6519 TEL 044-877-2197

締切

平成28年6月20日(月) ※詳細はHPをご覧ください。http://www.jaceresa.or.jp/

*応募結果は6月27日(月)までに応募者全員に通知いたします。

J Aセレサ川崎青壮年部 ブログ始動

J Aセレサ川崎青壮年部では、部員相互の情報共有とともに活動を広くPRすることを目的に、新しくブログを開設しました。ブログでは青壮年部主催のイベントや各部員の活動の他、日常の話題などを随時更新しています。市内生産者や農業をより身近に感じていただける内容となっておりますので、ぜひご覧ください。ブログは、携帯電話やスマートフォン、パソコンからもご覧いただけます。



○ブログURL

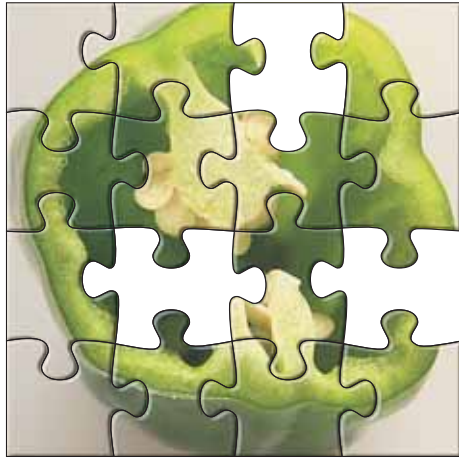
http://blog.goo.ne.jp/kawasaki2016
(携帯端末・パソコン共通)

J Aセレサ川崎青壮年部

検索



この野菜の断面図 なあ〜んだ?



ヒント1.
緑色が一般的ですが、収穫せず放っておくと赤くなります

ヒント2.
最近ではカラフルな色のものも出ています



ヒント3.
子どもの時は嫌いでも、大人になると食べられる人が多いです



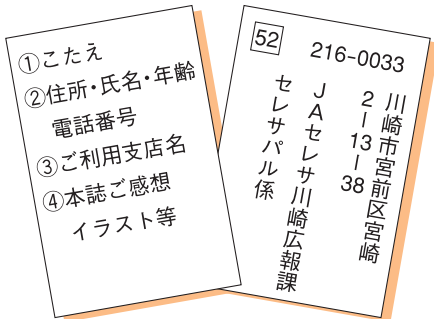
市内産旬の野菜(1,000円相当)を30名様にプレゼントいたします!!
☆野菜は届いてからのお楽しみ☆



旬の野菜を
お届けします!!
みんな応募してね。

答えがわかった方はぜひ応募してくださいね。
応募方法は、右記のとおりです。
応募締切:平成28年6月30日(木)
応募の際にお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づきJA内で厳重に管理し、賞品発送以外には使用しません。

応募方法



セセバvol.39プレゼントクイズの答え
ダイコン

読者からのおたより

力 リフラワーの効能がとても参考になりました。
(幸区・上原さん)

夕 ダイコンの葉を茹でて細かく切り、ホットケーキミックスと小麦粉で長野県のおやきをまねた、まんじゅうを作りました。
(麻生区・原沢さん)

毎 年、鹿島さんの畑でパンジーとピオラを買っています。自分の好きな花を選ぶことができ、株がしっかりしていて良いです。
(高津区・金子さん)

W AI WAI PALの写真が好きです。知り合いを見つけると、「あの区に住んでいるんだ」と懐かしく思います。
(川崎区・覚正さん)

山 東菜がハクサイの種類とは知らずに食べていました。ハクサイは、煮ても炒めても漬けてもおいしいので大好きです。
(多摩区・宮崎さん)

たくさんのお便りをいただきありがとうございました。(JA広報課)

家 庭菜園を楽しんでいます。とれすぎてしまうこともあるので、野菜の保存方法が役に立ちます。
(高津区・吉田さん)

今 までダイコンの葉は漬物などにして食べていました。ダイコン菜飯にしたら塩昆布がアクセントになっていておいしかったです。
(多摩区・竹田さん)

シ ャガイモとリンゴをポリ袋に入れて保存すると、芽が出ていくと知り、試してみたら長持ちしました。
(川崎区・高橋さん)

野 菜の食べ方もひと工夫でレシピが増えますね。家族が少ないと大きな野菜を使い切るのが難しいですが、保存方法など勉強になりました。
(宮前区・稲藪さん)

セ レサモス宮前店がオープンし、利用しやすくなりました。新鮮な野菜はもちろん、お肉やパン、スイーツなど色々な商品があり、行くのが楽しいです。
(中原区・加藤さん)

夏バテ、風邪予防に効果的

ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ベータカロテンを含み、ビタミンCとの相乗効果で風邪予防やがん予防、美容効果が期待できます。ゴーヤの苦味成分には、血圧や血糖値を下げる効果や食欲増進作用があるといわれています。

保存のポイント

新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、2~3日で使い切りましょう。長期保存する場合は、ゴーヤの種とワタを取り除き、薄く切ったものを保存用袋に入れて冷凍すると1か月ほど持ちます。

見分け方のポイント

イボがすき間なく詰まっていた、ほどよい弾力があり、みずみずしいものが新鮮です。濃い緑色で、イボが小さいものは苦味が強いものが多いので、苦味が苦手な人は、薄い緑色でイボが大きいものを選ぶと良いでしょう。



ゴーヤ
ウリ科ツルレイシ属
東インド、熱帯アジア原産

ようこそセレサモス