



## もずく・ゴーヤ



みなさんこんにちは。今日はもずくとゴーヤのお話をします。

もずくとゴーヤの代表的な生産地として、思い浮かぶ都道府県はありますか？そうです、今日は沖縄を意識した<sup>こんだて</sup>献立です。もずくの生産量は沖縄県が一番多く、全国に流通するもずくの9割以上が、沖縄県で生産されたものです。もずくは、海の中で他の海藻にくっついて育ちます。そのため、「藻につく」という意味で、もずくと名前がついたそうです。

ゴーヤも、沖縄県が代表的な生産地の一つで、全国に流通するゴーヤの約4割が沖縄県産のものです。ゴーヤの苦みが苦手という人も多くいると思いますが、ゴーヤの苦味成分には、胃腸を刺激して食欲を増進する効果があり、食欲が低下する夏バテ予防になります。また、ゴーヤの苦味を抑える方法として、塩でもんだり、熱を加えたりするとよいといわれています。今日のゴーヤチャンプルは、ゴーヤをあらかじめ塩ゆでしているので、苦味が少なくおいしく食べられます。<sup>こんだて</sup>献立から沖縄を感じながらおいしくいただきましょう。これでお話を終わります。