

Let's Try!

「自分の身体は自分で作る」をモットーに、私たちスタッフがより良い身体作りを目指して自分でできることを実際に試してみ、皆さんにご紹介していきたいと思っています。これは良い!と感じたら、ぜひ取り入れてみてくださいね。

冷やさず、美味しく、栄養豊富。

夏に食べる機会がぐっと増えるウリ科の野菜。旬を迎えたスイカとゴーヤ（ニガウリ）はその代表的な例です。これらの食材、水分ばかりで栄養が無く、しかも食べれば身体を冷やすものと思われがち。



でも実は、カラダ作りに一役買ってくれる、意外な栄養素がたくさん含まれているのです。身体を冷やさず栄養も余すところなく上手に摂って、元気に夏を乗り切りましょう！

レツトライ、「丸ごと」クッキング!

ゴーヤのわた&種入りピカタ

材料:ゴーヤのわた、種一本分、卵1個、塩コショウ



作り方:

- ① ゴーヤを縦半分にして、種とわたを取り出す(緑の部分ももちろん別のお料理にどうぞ)
- ② 卵は混ぜ、塩コショウで味を付けておく。
- ③ 食感を良くするために、最初に種をよく炒める
- ④ わたを加えさらに炒め、最後に卵を加え、種とわたと一緒にまとめれば出来上がり!

お好みで醤油をつけて食べても美味しいです。

スイカの皮のスープ

材料:スイカの皮1/3個分(スイカの大きさによる)、豚ばら肉100g、玉ねぎ半分、水1000cc、鶏ガラスープ、酒50cc、塩コショウ、片栗粉少々

作り方:

- ① スイカの皮は、緑の硬い部分をむき、長さ3~4cm、幅1cmでうす切りにしておく。豚肉と玉ねぎはうす切り。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら鶏ガラスープ、豚肉、酒を入れ、アクをすくいながら5分ほど煮る。
- ③ 次にスイカと玉ねぎを加え、煮立ったら火を弱め、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩とこしょうで味付けし、水溶き片栗粉で薄くとろみをつけて完成!

(スープのレシピは、All About 暮らし 料理レシピを参考にしました。)



スイカとゴーヤ、その栄養素とは。

スイカは通常、ほてりやイライラを取り除いたり、利尿作用があるので冷房病のむくみに効果があるなどと言われ、まさに夏にうってつけの食材です。更に、スイカには「シトルリン」という聞き慣れない栄養素も含まれています。これは血流を改善し、肥満を防止し、精力を増強させるほか、疲労回復も望めます。実はシトルリンは赤い実の部分よりも白い皮により多く含まれています。その含有量は身の部分の約2倍以上! ごみとして捨ててしまうのはあまりに勿体ありません。

ゴーヤは、野菜の中でも特にビタミンCが豊富な野菜で、抗酸化作用と免疫力アップを望めます。こちらもやはり、わたと種に栄養価がぎゅっと詰まっているのです! またウリ科に共通の利尿作用に優れ、生理前のほてりを覚ます効果もあります。

ところで、血糖値の乱高下は不妊のリスクを高め、フリーラジカルは卵子にダメージを与えますが、ゴーヤ特有の栄養素であるチャランチンは血糖値を降下させると同時に活性酸素などのフリーラジカルを消去してくれるとされています。

ゴーヤは、実は妊娠を希望する女性の味方ですね。

Staff's Point

スープはアレンジ自在♪

スイカの皮はまったく甘くなく、ウリやセロリの茎のような風味でとても美味しいです。お好みで、皮をもっとペラペラに薄く切って調理すれば食感が変わって楽しめます。春雨やごま油などを足して中華風にアレンジしたり、冷製にしても美味しいそうだなーと思いました。(江坂)

ゴーヤの種はおつまみに。

よく炒めたゴーヤの種は香ばしく、ナッツのよう。おつまみにぴったりです。また、炒ったあとに細かく刻んでサラダのトッピングにもなりそう! 多少の苦みは残りますが、気になる方はポン酢やしょうゆを使えば多少苦みは抑えられます。(古樫)

まさかのデザートにも

スイカの皮はピンクと白、黄緑のグラデーションでとてもきれいです。スープに入れると材料がスイカの皮だなんて、おそらく分からないかと思います。また、皮に砂糖を加え、じっくり煮た後冷やせば、あら不思議! アロエのようなデザートに。お試しください☆ (角屋)

サプリにも含まれるシトルリン

そのものズバリ、「シトルリン」というサプリメントもあるほど、その効果が知られているすいかの栄養素、シトルリン。滋養強壮に効果があるため、アメリカではEDのサプリメントにも添加されているのか! あっさりした味でまさかの効能...おそろべすいかです! (笹岡)