



# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 8/Aug/2016/vol.408

## 白ゴーヤ 白レイシ（群馬県産を中心として 沖縄県 他） Bitter melon

毎年暑い季節になると、エコロジーな印象も手伝ってグリーンカーテンと言って日よけのためのグリーンを窓際にしつらえるようになりました。使われる植物はツルになり青々とした葉が日差しを遮ることが第一で、その筆頭ともいわれるのが沖縄を代表するゴーヤです。突き刺すような直射日光にも負けずにどんどん伸びるゴーヤは生命力の象徴のようでもあり、あのごつごつとした風貌もかなり一般的に受け入れられてきました。日本人は元来その栄養分を色で判断する傾向があるとも言われ、色の濃い野菜を好むことから白いものは栄養分がないような気持になるようです。しかしそれは大きな誤解で、白い色の物にはそれなりの豊富な栄養素もきちんと備わっていますし、比較的さっぱりとして食べやすいとも言われています。この白ゴーヤはゴーヤ特有の苦味が緑の物に比べると薄く爽やかです。白いと新種のようにも思われますが、実はゴーヤは昔から濃い緑、薄緑、白とあって台湾で使われているものは白が多いそうです。先ほどの栄養分という観点からいうと、白の方がビタミンCの含有量が多いとも言われているのも興味深い話ですが、緑色のゴーヤと同じく暑い時期に特に必要な栄養素といえるカリウムやビタミンを豊富に含んでいます。それに苦味の成分（モモルデシン）は、血圧の上昇を抑え整腸作用、胃腸の粘膜を保護して夏バテ気味の体に優しく作用してくれます。暑さきびしい夏に白いゴーヤ、見た目にも爽やかでもありちよっぴりと苦みも効かせながら私たちの体を守ってくれそうです。