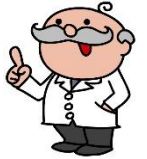




にがうり

旬は5月～9月頃です。



にがうり(ゴーヤ)は東インドや東南アジアが原産地といわれています。
15～16世紀頃に中国へ伝わり、日本へは16世紀頃に中国から伝来しました。

にがうりの効能

【 清熱作用 】

にがうりは体の熱を取り去るので、夏季にはうってつけの野菜です。

【 疲労回復 】

ビタミンC、ビタミンBを含むので疲労回復に効果があります。
ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

【 血糖値を下げる 】

新鮮なにがうりの絞り汁にはインシュリンに似たような物質が含まれています。



- ❀ ゴーヤの表面にイボやツヤ、ハリがあり、密集しているもの
- ❀ 鮮やかな濃い緑色のもの、ずっしりと重みのあるもの を選びましょう。