

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

夏バテ防止のさっぱりメニュー ゴーヤーチャンプルーバーグ

夏を代表するスタミナ野菜のニガウリ(ゴーヤー)。栄養たっぷりだけど、苦手な人もいるのでは。

今回は、苦みを抑えたさっぱりニガウリレシピを紹介します。



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばささん



【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

■材料(4～5個分)

- ニガウリ(ゴーヤー)…… 1/4個(50g)
- 玉ネギ…………… 1/4個
- 食パン…………… 1枚
- 牛豚肉の合びき…………… 150g
- 豆腐(木綿)…………… 1/2丁
- ①卵…………… 1個
- コンソメ…………… 1個(5g)
- 塩・こしょう…………… 適量
- 葉ネギ…………… 適量
- 和風ドレッシング…………… 適量
- 黒こしょう…………… お好み



■作り方

- ① ニガウリを薄切り、玉ネギをみじん切り、食パンを細かく切る
- ② ボールに①と①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
- ③ ②を4～5個分に分け、両手で投げ合うように往復させ、中の空気を抜く。ふっくらと丸みのあるだえん形に整え、真ん中をくぼませる
- ④ フライパンに油を引いて中火で熱し③を並べ、焼き色がついたら裏返して弱火にしてふたをする
- ⑤ ④に串などを刺して、透明の肉汁が出たらお皿に移す
- ⑥ 葉ネギを載せて和風ドレッシングをかけ、お好みで黒こしょうを散らす

(1個分の栄養成分：エネルギー160kcal、食塩相当量0.6g)



ニガウリは薄く切ること
で苦味が和らぎ、
食べやすくなります



わがまちの食材

ニガウリ(ゴーヤー)

吉田、郡山地域で栽培が盛んです。特有の苦味は胃腸の粘膜の保護や食欲増進作用があり、夏バテ防止にぴったり。



調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「カゴシマファン」で公開中!

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう!

～地元の旬の野菜を紹介～

ナス

皮に含まれるポリフェノールの一種であるナスニンは、抗酸化作用や眼精疲労の回復、コレステロールの吸収を抑える作用があります。



市内の主な産地 松元地域

ミニトマト

大玉トマトに比べ、カロテンやビタミンCを多く含みます。血圧を正常に保つ作用があるカリウムも豊富です。



市内の主な産地 吉野、桜島地域

トウガン

体を冷やす効果もあり、暑いこの時期にぴったり。カリウムや、便秘解消が期待できる食物繊維を多く含みます。



市内の主な産地 喜入地域

地元の野菜をおいしく食べて、夏を乗り切りましょう



青果市場 田代 主査