

暑さに
負けるな！

ゴーヤとタコ de アヒージョ！！



《材料》 4人分

ゴーヤ	1/2本
ボイルタコ	100g
マッシュルーム	4つ
にんにく(チューブ)	2cm
鷹の爪	2本
アンチョビソース	小さじ1
オリーブオイル	1カップ
塩(塩もみ用)	小さじ1
塩	少々

《作り方》

1. ゴーヤは縦半分に切り中の綿を取ってから1cm程にスライスする。塩もみをして5分程おく。
2. 1.のゴーヤを電子レンジで1分加熱する。
3. 2.のゴーヤの水気をしっかりとる。
4. ボイルタコは一口大に切る。マッシュルームはスライスする。
5. フライパンにオリーブオイル、アンチョビソース、にんにく、鷹の爪を入れる。
6. 5.がフツフツしてきたら、ゴーヤ、マッシュルームを入れる。
7. 再び煮立ったら、ボイルタコを入れ30秒加熱する。
8. お好みで塩で味をととのえたら完成。



ゴーヤの苦味豆知識

●独特の苦味成分「モモルデシン」

ゴーヤー(苦瓜/にがうり)を食べると独特の苦味を感じますね。あの苦味成分は「モモルデシン」という成分で、これがとても身体に良いようです。まずは、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあるとされています。まさに暑さでだれてしまいがちな時にもってこいの野菜ですね。

『旬の食材百科』より