

箕輪小学校

5月8日ってなんの日?

5月8日はゴーヤの日です。
国内栽培発祥の地である沖縄県が平成9年に5月8日を「ゴーヤの日」としてせん言したことか女始りです。また、8月5日を「裏ゴーヤの日」とし、ゴーヤを5月8日から8月5日までの其月間はは広く県内外へPRしています。



| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

ゴーヤのから揚げの作り方

調理時間 30分 エネルギー 78kcal

材料 32人分 ゴーヤ 1/2本

キユーファン1つでもしんせんしほりたて生油大匙1

かたくり できょう 揚げ油 できょう

作り方

① ゴーヤは種と石たけ取り1~2cm幅に切り生油の中に入れて切ったゴーヤがからめるようにかきまぜ0分~15分つける。

② 汁気死きてかたくりをまぶし中温にねした揚げ油で4分ほどかけて香ばしくあげる。

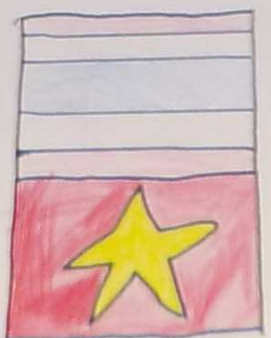
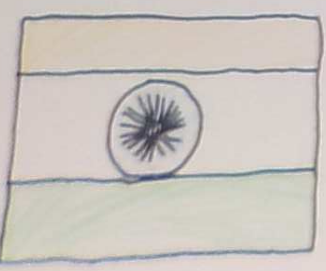


おいしいよ!
食べてみてね!

ゴーヤが沖縄に外国から伝わって来た時期は日本には1596年~1615年ほどに外国から伝わって来たと言われていますが、沖縄には日本よりも200年ほど前には伝わって来たと言われています。

ゴーヤのひみつ

ゴーヤの原産地は沖縄ではなく、東南アジアとインド。ゴーヤには「モルデシン」という成分が含まれています。このモルデシンこそが「ゴーヤの好き女兼」を左右する独特な苦み成分なのです。この苦味は胃液の分泌を促して食欲を増進させる働き(建胃作用)と血糖変化作用があります。さらにこの苦味成分は肝機能も高め、血糖降下作用が明らかになっています。これがゴーヤのひみつです☆



ゴーヤ 日本 収穫量 ランキング TOP.10

| | | |
|----|------|-------|
| 1 | 沖縄県 | 7346t |
| 2 | 宮崎県 | 2276t |
| 3 | 鹿児島県 | 2254t |
| 4 | 群馬県 | 1566t |
| 5 | 熊本県 | 1277t |
| 6 | 長崎県 | 929t |
| 7 | 茨城県 | 517t |
| 8 | 大分県 | 336t |
| 9 | 和歌山県 | 258t |
| 10 | 栃木県 | 222t |

