

# ゴーヤ通信 No.4

令和2年7月25日号

栄養たっぷり♥美容にも◎!

これからの季節、今晚のおかずに迷ったら『ゴーヤ料理』はいかがでしょう？ゴーヤは独特な風味が苦手という方も多いですが、実はとても栄養素が高く、夏バテ対策にもってこいの野菜です。ビタミンC、葉酸、カリウム、不溶性植物繊維など、どれも健康には欠かせない栄養成分がたっぷり。中でも、ゴーヤの苦み成分「モモルデシン」には胃液の分泌を促す作用があり、食欲増進効果が期待できます。ゴーヤを食べて、今年の夏も元気に楽しく乗り切りましょう!!



## 市役所庁舎グリーンカーテンの様子

長らく雨が続き、窓からそっと見守る日々でしたが、ゴーヤはその間もぐんぐん生長！茎の先端はネットのてっぺんまで到達しました。夏本番までには葉も大きくなり、しっかりとしたグリーンカーテンが完成しそうです。そしてもう一つのお楽しみ、収穫が始まりました。長さ30cmほどに育った太くて立派な実は、苦みが少なく、食べやすいと好評です。



←7月17日(金)撮影  
植え込みをしてから、51日目。窓の全体を覆う高さになってきました。

### <ワンポイント>

ゴーヤの種を採取する場合、早い段階で実を完熟させてしまうと、株が弱ってしまい収穫量が少なくなってしまうため、シーズンの終わり頃がおすすめです。

収穫したゴーヤは、環境保全課の窓口で差し上げています。⇒  
どうぞお立ち寄りください(・v・)

※収穫があった日に限ります。



◆この記事に関するお問い合わせはコチラ◆

〒959-1692

五泉市役所 環境保全課環境政策係

五泉市太田1094-1 TEL0250-43-3911