

## 【岐阜女子大学】メタデータ記述用紙

	メタデータ項目	メタデータ記述欄
1	ID	
2	表題名	沖縄の有用植物
3	資料名	ゴーヤー
4	内容分類	自然
5	索引語	沖縄、有用植物、ゴーヤー、ツルレイシ、ニガウリ、緑のカーテン
6	説明	<p>ゴーヤーはウリ科で、沖縄県を代表する夏野菜として有名である。沖縄県は全国生産量1位であり、県内では今帰仁村や糸満市、宮古島市が主要産地である。</p> <p>茎は細長く、成長すると長さ4～5mになる。茎からつるを伸ばしながら成長し、巻きひげによって他の物に巻きつく。葉は円形で柔らかく淡緑色であり、花は黄色である。果実は長楕円系で長さは20～50cm、両端が尖っており、多数の細かいイボに覆われているのが特徴である。</p> <p>普段見慣れている緑色の果実は未熟な状態であり、沖縄県ではゴーヤーチャンプルーや和え物として食べられている。熟すと外側は橙色になり軟化して裂開する。中には赤い果肉に包まれた種がある。この果肉は甘く、柿のような味わいであり、昔は水菓子の代わりとして食べられていた。</p> <p>ゴーヤーは沖縄県で食べられるのが一般的であったが、近年では、ビタミンCやカリウムなどが豊富で健康に良いとされ、本土でも食べられるようになってきた。また食用の他にも、「緑のカーテン」としてガーデニングでも近年知られるようになってきた。</p> <p>「ゴーヤー」というよび名は沖縄の方言であり、もとは“苦いウリ”を意味している。標準和名では「ツルレイシ」とよばれ、“レイシ”とは果物のライチのことである。果実の外観や熟すと苦味はなく甘くて食べやすくなることから、ライチのようだとよばれるようになった。また、味が苦いことから「ニガウリ」ともよばれる。</p>
7	形式	静止画 (.jpg)
8	氏名	松根未侑
9	時代・年	撮影日：2021/12/22
10	地域・場所	撮影場所：沖縄県
11	利用条件	表示 4.0 国際 (CC BY 4.0)
12	関連資料	
13	権利者	岐阜女子大学
14	協力者	特になし
15	登録日	2021/11/20
16	登録者	松根未侑
17	ファクトデータ	

<p>18</p>	<p>サムネイル</p>	
<p>19</p>	<p>公開の可否</p>	<p>公開可</p>
<p>20</p>	<p>* 特色</p>	<p>沖縄では古くから家庭にゴーヤー棚を作り、最も親しまれている家庭料理であるゴーヤーチャンプルーや和え物、天ぷら、ゴーヤーチップス、ゴーヤージュースなどで、食用として多く利用されている。ゴーヤー棚は食用の他に、夏の日差しを遮る役割もしており、現在ではグリーンカーテンとして、全国でも親しまれている。他にも近年では、ゴーヤー水と呼ばれる化粧水としても活用され、美容でも注目を集めてきている。また、葉を煎じた液をお風呂に入れると、あせもや湿疹に効果的であり、さまざまな生活の中で利用されてきた。</p> <p><b>【効能】</b></p> <p>ゴーヤーは、モモルデシンやビタミンC、食物繊維などを豊富に含む。モモルデシンは、ゴーヤー独特の苦みの成分であり、胃腸の粘膜を保護し、胃腸の状態を整える効果がある。また、食欲を増進させる効果もあるため、夏バテの改善にも期待できる。ビタミンCには、抗酸化作用があり肌荒れやシミ、老化、美白に効果的である。食物繊維は、腸内環境を整え便秘解消が期待でき、葉を煎じて服用すると効果的である。</p>
<p>21</p>	<p>* 活用支援</p>	<p><b>【古来の活用方法】</b></p> <p>(1) ゴーヤーチャンプルー</p> <p>①ゴーヤーを洗い、両端を切り落とす。</p> <p>②縦に半分に切り、中のわたをスプーンで削ぎ取る。</p> <p>③ゴーヤーは2mm程に切って軽く塩を振り、豚三枚肉は5mm程に短冊切り、豆腐は水切りする。</p> <p>④フライパンに油を入れて熱し、豆腐を手で適当にほぐして入れ、表面に焼き色がついたら一旦取り出す。</p> <p>⑤油を足して豚三枚肉を炒め、肉から油が出てきたらゴーヤーを入れて</p>

		<p>さらに炒める。</p> <p>⑥豆腐を再度入れ、塩で味付けをする。</p> <p>⑦最後に溶き卵を流し入れ、全体を手早く混ぜて器に盛りつける。</p> <p><b>【現代の活用】</b></p> <p>(1) ゴーヤー水（化粧水）</p> <p>①茎の根元から 30 cm程の蔓を斜めに切る。</p> <p>②切り口を瓶やペットボトル等の容器の中に差し込む。</p> <p>③容器内にごみが入らないように、アルミホイルで塞ぐ。</p> <p>④採取したゴーヤー水をろ過する。</p> <p>⑤その後冷蔵庫で保管する。</p> <p>※作成から 1 週間を目安に使い切る。</p>
2 2	<b>* 利用分野</b>	教育、生涯学習、地域学習、料理、生活
2 3	<b>* 改善結果</b>	
2 4	<b>* 処理プロセス</b>	
2 5	<b>機関外リンク情報</b>	
2 6	<b>目標</b>	
2 7	<b>紹介</b>	