

ゴーヤ (にがうり)



ポイント

全体的に鮮やかな緑色で変色しておらず、重みのあるものを選ぶ。

保存方法

水気をよくふきとり、紙につつんでからポリ袋にいれ、冷えすぎないように野菜室へ

野菜を食べよう♪

おいしい時期

6~9月

食べ方

苦みが苦手な方は、種とわたをしっかりと除き、塩もみをしてさっと熱湯にかけるとよい。

おすすめ料理 卵とじ、こねり、佃煮、肉詰め、スムージーなど