

## 夏にぴったりの野菜「ゴーヤ」

ゴーヤ(またはゴーヤー)は、実は沖縄の方言です。標準和名は「ツルレイシ」、別名「ニガウリ」と呼ばれます。

ゴーヤの呼び名が広まったのは、沖縄料理「ゴーヤチャンプルー」が人気になったためで、「チャンプルー」も「ごちゃませ」という意味の沖縄の方言だそうです。

ゴーヤの苦み成分には**食欲増進**を促す働きがあり、**ビタミンC**の含有量はレモンよりも多く、キュウリやトマトの数倍とも言われています。

葉が茂ると日よけになり、実が育ったら料理にも使える便利な野菜で、開花時期は夏、花言葉は「**強壯**」とされています。

強くて健康をイメージする、まさに夏にぴったりの野菜ですね。

