



ゴーヤ 調理のコツ



ゴーヤは苦味がある食材です。
調理の下処理でその苦味を減らし、食べやすくすることができます。

縦半分に切り、種と白いワタの部分をしっかり取り除きます。
白いワタをしっかり取り除く事で苦味を軽減させられます。

高見小学校調理場では五ミリ幅にカットしたゴーヤに塩を振ってしぼり、下茹でします。

この作業で苦味が少なく食べやすくなるのです！

ゴーヤにはビタミンが多く含まれています。暑い夏を元気に過ごすためゴーヤを食べましょう！

