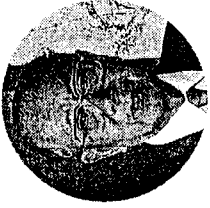


医食同源

富山医薬大名誉教授
薬学博士
森田直賢



～その6、ニガウリ(沖縄：ゴーヤ)～

ニガウリ ツルレイシ
蔓荔枝、荔枝
Momordica charantia L. ウ
リ科



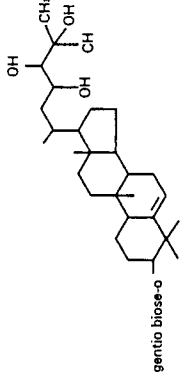
これは熱帯アジア産の一年生のつる性の草本です。中国の明の時代に南方から入り、日本へは徳川時代に渡来しました。繊維性の細かいツルに、キクの葉の様に切れ込みだあさ緑色の柔らかい葉をつけ、巻きヒゲがあって巻きついて成長し、雌雄は同株です。夏から秋にかけて、葉腋から花柄を出し、その基に緑色卵形の包葉をつけます。花片は黄色で深く5裂して、径は約2cm、果実は長楕円形で両端はとがり、長さは10～15cm、径は6～7cmで下重して、表全面にコブ状の突起で被われます。果皮は、はじめは緑色で、のち黄赤色に熟し、先の方から開裂して、各裂片は反捲して、中に多数ある種子のまわりは紅肉に被われています。この紅肉は甘く食用にしますが、果皮は苦味があってニガウリの名がつきました。古来、沖縄地方では、ゴーヤチャップルとして大事な食材で、この苦味を食生活に有効に活かして、健康の管理に大いに役立てております。

【成分】

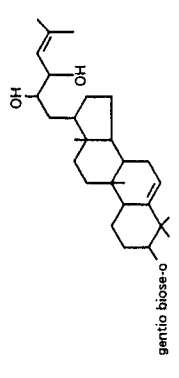
油いため100g中、カリウム260

た。すなわち、苦味の成分は、Momordicoside A、B、C、D、E、F₁、F₂、G、I、K、Lなど11種のステロイド配糖体が研究されました。またこの外にCucurbitacinも見つかりました。またアルカロイド(植物塩基)のVicineも発見されています。

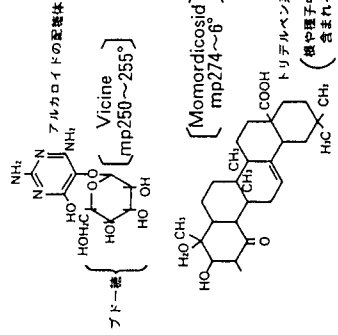
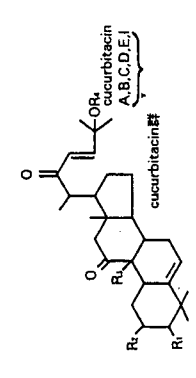
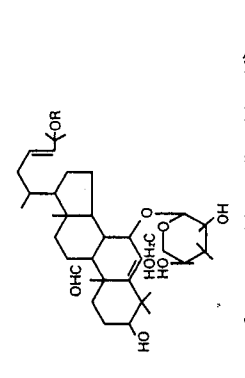
それら3～4種の物質の化学構造式は以下の通りです。



〔 Momordicoside C 〕
〔モモルチコサイド C〕



〔 Momordicoside D 〕
〔モモルチコサイド D〕



以上の独得の苦味の成分などは活性酸素を抑えて、血糖値を降下させ、鎮痛作用のあることが分かりました。また、種子に酵素のインシュリン様タンパクの物質が含まれていて、これも血糖値を下げる作用があり、糖尿病への効用が認められました。

このニガウリは寒性(体が冷えやすい)で苦味があつて無毒です。薬用では、利尿作用(これはカリウムが多いから)や解毒作用を有し、暑気あたりによく、悪性の化膿性の炎症や口の渇きを直します。そして肝機能を守って、脾臓にうるおいを与え、腎機能を整えて下痢にいいと言われています。

【レシピ】

ニガウリ1本、キクラゲ(水でもどした)20g、シラス干し大さじ3、削り節6g、醤油大さじ1、レモン汁1/2個分を使います。

作り方：①ニガウリはうす切りにし、熱湯にさつと通して冷水にとり、ザルにあげ軽く塩をふってしばらくおく②キクラゲは水でもどし、さつと熱湯をかけて細切りにす③シラス干しは熱湯をかけて、水を切っておく④①②のニガウリを軽くもんで水洗いしたあと、水気をしぼり、キクラゲ、シラス干し、削り節を加えて、醤油、レモン汁をあえる(栄養士・温井孝子、西池鶴江さんの考案)