



のうえん  
すくすく農園だより

れいわ ねんど ねんど ねんど とよなか しりつみの わしょうがっこう ふじもと たかぎ  
令和1年度(2019年度) 豊中市立箕輪小学校 藤本・高木 NO. 11

ねんせい しゅうかく  
4年生 ゴーヤ収穫・ゴーヤチャンプルー



グリーンカーテンプロジェクトで4年生がゴーヤを育てました。すくすく農園ではなく、校舎の北側にゴーヤのカーテンができました。

ゴーヤの生産量1位といえば沖縄県です。別名では「にがうり」「れいし」「つるれいし」と呼ばれています。つるが伸びて大きくなり、黄色の花が咲き、実ができます。ゴーヤは、未熟な実を食べるため、苦みがあることから「にがうり」と呼ばれています。実を収穫せず、そのまま置いているとオレンジ色から赤色に熟していきます。熟し始めているゴーヤは、外は緑色ですが中の種は赤色になっていきます。そして、完熟するとゴーヤ自体が赤色になり、甘味が出てきます。

9月2日・5日に、4年生が収穫したゴーヤを使い、ゴーヤチャンプルーを作りました。チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃまぜにする」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。4年生は家庭科の調理実習をまだ経験していませんが、皆で協力して作りあげていま

した。ゴーヤの苦みは個体差が大きかったため、味は美味しいけどゴーヤが苦いという感想も出ていました。

9月12日木曜日の給食もゴーヤチャンプルーが出ました。切り方が大きいと苦みを強く感じるので、給食のゴーヤは1/4にし4mmの薄さに切り、下茹でしてから調理します。

調理実習した時と比べて、味はどうだったでしょうか？

