



# 佐渡イチョシ食材



こんげつ 今月は **ゴーヤ** を紹介します。

佐渡は新潟県内で唯一のゴーヤの産地です。その中でも赤泊地区はいち早く JA佐渡ゴーヤ倶楽部を立ち上げ、ゴーヤの栽培を行いました。今回は、赤泊でゴーヤを栽培している古屋野勝さんにお話を伺いました。

## 佐渡産ゴーヤの特徴と立派なゴーヤを栽培するための秘密

### ★太くて色が濃い

よりおいしいゴーヤを栽培するために、誘引、交配、摘果などひとつひとつの工程を手作業で行っています。この手間があるからこそ、立派なゴーヤが収穫できます。



どんだんのびていくつるをネットに這わせながら、不要なつるを切り落とす作業も同時に行います。実がなったら形のよくないものを小さいうちに取り除いていくことで、太いゴーヤが収穫できるようになります。

花粉を運ぶ虫が出てくるまでは、雄花を採って手作業で雌花に受粉させます。



### ★新鮮で安心安全

少しでも新鮮な状態のものが届くように、早朝から収穫作業を行います。収穫時期は、6月から10月と長い期間収穫できるようにしています。

### ★苦味が少ない

他県のゴーヤと比べて佐渡産のゴーヤは比較的苦味が少ないです。苦味が気になる場合は、塩と砂糖をまぶして下処理をしてから調理をすると、さらに食べやすくなります。



### ～古屋野 勝さんからみなさんへのメッセージ～

佐渡が新潟県の中で唯一のゴーヤの産地です。ゴーヤの花が咲き始めると花のあまい香りがハウスに立ち込めます。その花同士を受粉させ、形のいい実がなったときにはやりがいを感じます。ゴーヤは苦いイメージがありますが、佐渡のゴーヤは苦味が少なくビタミンCを多く含んでいます。いろいろな食べ方がありますのでたっぷり食べて夏バテを防ぎましょう。