

みえの安心食材

にがうり

●取材先

刀根増郎さま
松阪市

●食材説明文 (約 140 文字)

独特のほろ苦さと甘さのハーモニーが魅力のにがうり。暑い夏でも、ご飯がもりもり進むおかずになると、近年とくに人気が高い。

有機肥料と、ほぼ無農薬に近い状態まで農薬を減らして栽培される三重のにがうり。おいしいにがうりを育てる秘訣は、つるをいかに誘導して成長させるかだ。

●現地風景コメント（約 30 文字）

1



光を充分浴びるよう、ネットを張った
小さめのハウスにつるを絡ませる。

2



大きなアーチ状になったにがうり畑。
外からはハウスには見えない。

3



地面に実がつかないように、
ネットにつるをうまく這わせる。

4



1本1本のつるの生育状態を確認し、
手作業で誘引していく。

5



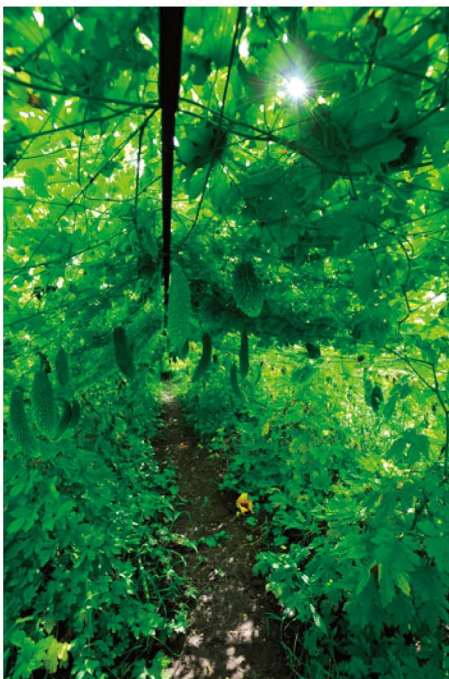
ほのかな花の香りに誘われた虫が
受粉させてくれる。

6



花が咲いてから、およそ
15～20 日ほどで実になる。

7



アーチの中に入れば、にがうりが
実を大きくしてぶらさがっている。

8



収穫は、ハウスの内側と外側、両方から行う。

9



別バージョン

10



別バージョン

11



別バージョン

12



目で見るだけでなく、
手でも熟度を確認する。

13



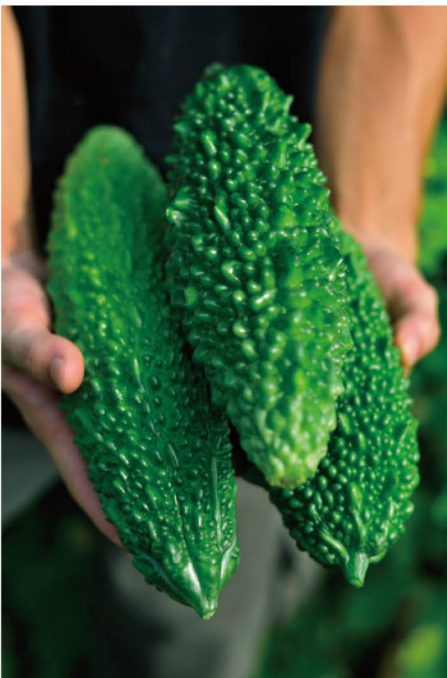
表面の凹凸を傷つけないように
ていねいに収穫する。

14



1日で熟度が変わるため、
収穫のタイミングを逃さないように。

15



つやつやに光った美しいにがうり。

16



両端が尖っているかどうかも、
良いにがうりの見分け方のひとつ。

17



種から手塩にかけて育てたにがうり。

18



横バージョン

19



ほぼ無農薬なので、雑草も生えるが、
にがうりは病気や害虫に強い。

20



完熟した実の中。
種を包む果肉は真っ赤になっている。

●食材写真コメント (約 30 文字)

21



22



美味しいにがうりは、表面の凹凸が細かく、弾力がある。



23

●調理盛付例コメント(約 30 文字)

24



さわやかな苦味が癖になる、
沖縄料理の定番、ゴーヤチャンプル。

25



引きバージョン