

ゴーヤ茶のつくり方

材料

ゴーヤ

<ゴーヤ10本で200g程度できます>

道具

新聞紙

フライパン(もしくはホットプレート)



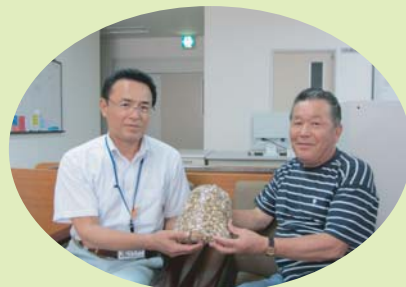
1 ゴーヤは「ヘタ」を取り、縦に二つ割りにします。

2 「ワタと種」は取り除かずに、そのまま3mm～5mmほどにスライスします。

3 日当たり・風通しの良いに新聞紙に並べ3日～4日ほどカラカラに乾燥するまで天日干しします。
(天候が悪く乾燥しきれないときは電子レンジも使用可)

4 乾燥したゴーヤをフライパン(もしくはホットプレート)で薄茶色になるまで乾煎りします。

5 出来上がったゴーヤ茶は、新聞紙に広げてさめます。冷めたらナイロン袋などに入れ湿気が入らないように保管します。(1年ほどは保存可能)



ゴーヤ茶のサンプルと情報を提供してくださった栗林さん(右)と山本福知山環境会議副代表(左)

ゴーヤ茶の淹れ方

1.8リットルのやかんに湯を沸かし、1掴みほどのゴーヤ茶を入れ、3分ほど煮出します。粗熱を取った後、ペットボトルなどに入れ冷やして飲みます。(冬場は常温がおすすめ)。麦茶やほうじ茶と合わせても飲みやすいです。



ゴーヤ茶の効能(インターネット調べ)

・ノンカフェイン(こどもから大人までOK)

効能(1) 脂肪を燃焼しやすくする共役リノレン酸(太りにくい体を作る)

効能(2) 肌によい栄養素(ビタミンC・カリウム)がたっぷり

効能(3) 豊富な食物繊維(不溶性・可溶性共に)で便秘を改善

※医師からカリウム摂取について制限されている方は飲用を避けてください。