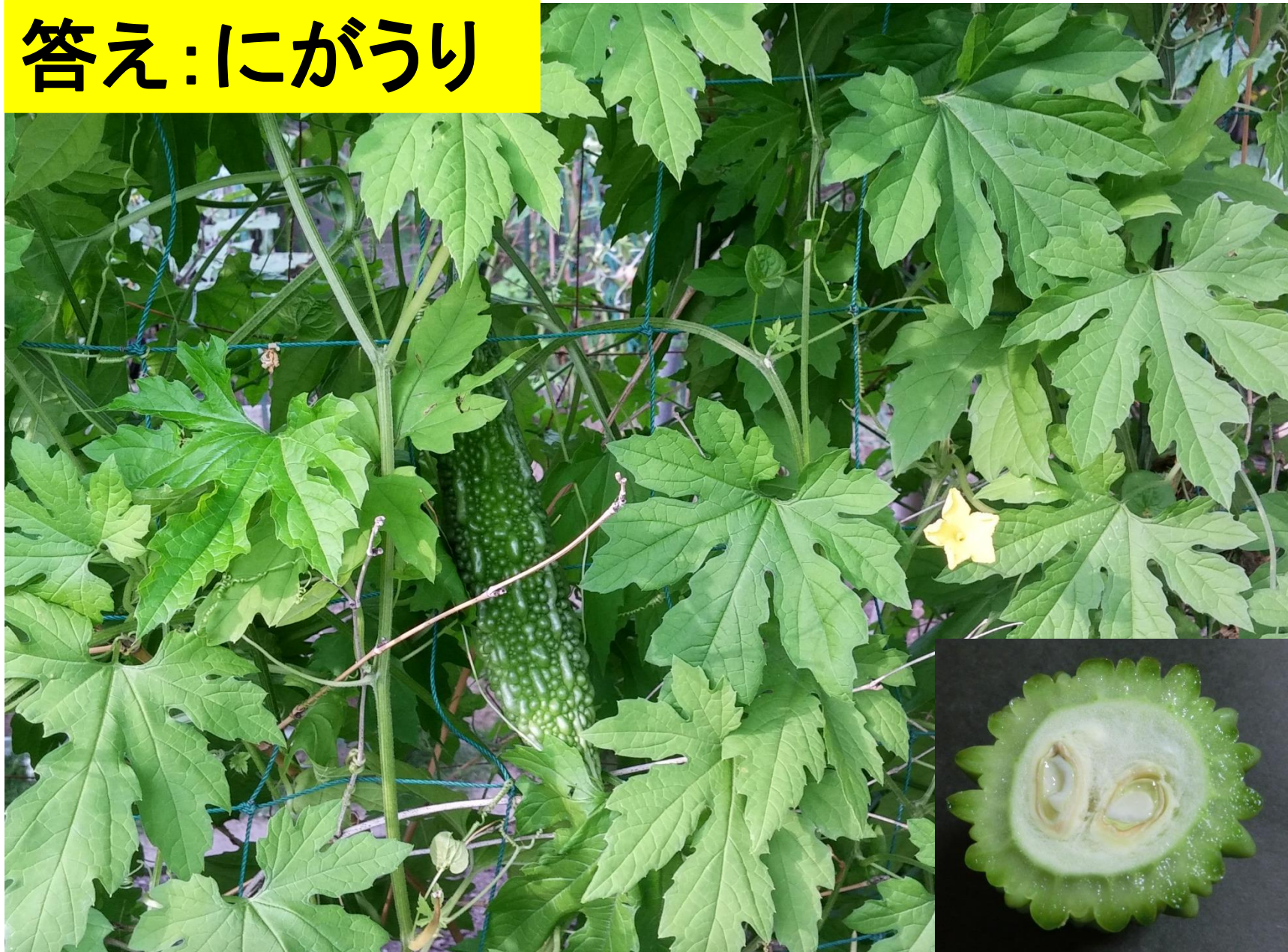


なんの花かな？



答え: にがうり



にがうり

ヒント 1	表面にいぼいぼがあり、苦味があります。
ヒント 2	主に沖縄県など、西日本で栽培されています。
ヒント 3	「ゴーヤ」ともいいます。
主な生産地	沖縄県
旬	6月～8月
特徴	原産地は熱帯アジアといわれている。にがうりという名の通り非常に苦味が強い瓜で、完熟する前の未熟果を食用とする。 日本に伝わったのは江戸時代といわれ、九州や沖縄で栽培が始まった。
代表的な料理・食べ方	ゴーヤチャンプル
栄養・効能	にがうりは、100g中ビタミンCが76mgと非常に多く、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果がある。にがうり独特の苦味成分は「モモルデシン」という成分で、これがとても身体に良く、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果がある。