

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集：城西大学・城西短期大学
地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
https://www.josai.ac.jp/

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話：(大学) 049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日：火・水・木・金 11:00～17:00



お知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、「完全予約制」とし、感染防止対策をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

祝 第106回 日本陸上競技選手権大会で城西生が優勝！OBも準優勝！

2022年6月9日（木）～12日（日）に行われた、第106回 日本陸上競技選手権大会において城西生と卒業生が輝かしい成績を収めましたので、報告いたします！

優勝 U20男子 3000m障害 大沼 良太郎（経営学部1年）
8:48.83 (PB)

準優勝 400mハードル 川越 広弥（経営学部2019年度卒業・JAWS所属）
49.72 (PB)

城西のスポーツに引き続きのご声援をお願いします！

優勝を決め、ガッツポーズをする大沼君



薬学部医療栄養学科コラム&レシピ

通常はサロンで配布していたレシピを当面の間この通信に掲載いたします！ぜひご活用ください！



今が旬ゴーヤの苦みの秘密！



皆さんはゴーヤ(ニガウリ)の下処理の際、白い綿の部分を取ってしまいませんか？

この白い部分には「モルデシン」と呼ばれる苦み成分が含まれており、これはウリ科の代表的なククルピタシン類の一種です。

実はこの成分には、胃液の分泌を増加・食欲を増進させる機能があります。

この苦みを抑えるために塩でもみこむと、水溶性であるモルデシンが水と共に流出してしまいます。

なので、苦みを取る・抑えるのではなく、苦みを生かす料理で食べてもらうのがおすすめです！



青椒肉絲風ゴーヤ炒め



材料 (2人前)

ゴーヤ	1/2個	●味噌	大さじ1	●みりん	小さじ1.5	白髪ねぎ	少々
たけのこ(細切り)	60g	●ラー油	少々	●砂糖	小さじ1		
豚バラ肉	100g	●しょうゆ	小さじ1	●にんにく	1/2片		
				(すりおろしても可)			



作り方

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、白い部分が少し残るように綿を取る。
- ② ゴーヤを2mm幅に薄く切る。
- ③ 豚バラはみじん切り、にんにくはすりおろしておく。
- ④ フライパンに豚バラと●の調味料全て入れ煮詰める。
もう一つのフライパンでたけのこに火を通したのちにゴーヤを加えサッと炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け完成。

☆ゴーヤを炒める際にマヨネーズやごま油で炒めても美味しいです！

☆ゴーヤは火にかけ過ぎると、モルデシンが違う物質になってしまうため、サッと火を通す！

☆豚バラ肉やタケノコの甘味で苦みが抑えられます。

1人当たりの栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)
計算値	238	10	18.3	9.5	1.0	2.6	1.6

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士 大橋 幸之助