

苦さは 美味しさ 夏野菜の王様

ゴーヤ

○特 徴：

日高地方は近畿を代表するゴーヤの産地。
朝採りを基本とした、新鮮さが売り。



○食べ方：

ゴーヤのビタミンCは、熱を加えても壊れにくいのが特徴。炒め物や和え物等どんな料理にも合うが、簡単でおすすめは「ゴーヤージュース」
夏バテ予防に最適。



○来 歴：

平成13年より栽培が始まり、露地栽培を中心に栽培面積が拡大し、日高管内の夏場の主要作物となっています。

○ 旬 ：7月～8月

○産 地：御坊市、日高川町

○生産量：174 t（平成25年度）



○問い合わせ先：JA紀州日高川営農指導センター
(0738-52-0221)

○出荷期間：6月中旬から9月下旬

○販売単位：3 kg/箱

○備 考：ゴーヤの美味しさを凝縮した「ゴーヤの佃煮」もAコープ等で購入できます