

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Goya Campur (Tumis Pare Campur) —

Okinawa yang merupakan salah satu dari kepulauan di Jepang selatan, dulunya dikenal sebagai kerajaan Ryukyu, kini merupakan tempat tujuan wisata yang populer di kalangan orang-orang Jepang. Selain itu, juga banyak pula yang merasakan pesona dari budaya dan kebiasaan yang tersendiri itu. Masakan Goya Campur ini merupakan masakan Okinawa, yaitu tumis sayur pare (goya), sementara istilah Campur artinya sama dengan bahasa Indonesia, yaitu dicampur. Ini boleh dikatakan wakil masakan Okinawa yang mempunyai budaya makan berbeda sendiri.

Pare yang merupakan sayuran musim panas sejenis labu ini dinamakan nigauri (niga = pahit, uri = labu) sesuai dengan namanya rasanya yang pahit membuat sebagian orang tidak menyukainya. Namun tergantung cara masaknya, rasa pahit tersebut bisa diubah menjadi makanan yang lezat. Rasa pahit tsb malah bermanfaat untuk melincahkan pekerjaan lambung, sehingga sangat baik untuk menanggulangi rasa lesu di musim panas. Selain itu, juga banyak mengandung vitamin.

Akhir-akhir ini seringkali terdengar istilah [*Goya Curtain*], jadi ternyata orang-orang mulai menyoroti pare ini bukan hanya dari sudut pandang gizi saja, melainkan juga dari sudut pandang ekologi. Yang dimaksud dengan *Goya Curtain* atau tirai pare adalah menanam pare di bawah jendela, lalu ketika pare itu tumbuh merambat ke atas, daunnya yang hijau itu membentuk tirai alami yang membuat musim panas jadi terasa sejuk, biaya listrik untuk pemakaian AC menjadi berkurang, dan kita bisa panen buah pare pula, sekali tepuk dua lalat.

[Bahan ; untuk 4 orang]

Pare ; 1 buah, Tahu *momen* (agak keras dibandingkan dengan tahu sutera) ; 1 potong, Telur kocok ; 2 butir, Garam ; 1/2 sdt, *Sake* ; 2 sdm, *Katsuobushi* ; secukupnya, Minyak wijen ; secukupnya.

[Cara membuat]

1. Tahu *momen* ditiriskan dengan cara dibungkus kain, lalu diperas atau ditindih dengan batu.
 2. Pare dibelah dua, buanglah biji dan kapas putihnya dengan menggunakan sendok, lalu diiris tipis 5 mm. Bagi yang tidak suka rasa pahitnya, pare yang sudah diiris, lalu diremas dengan garam dan ditiriskan.
 3. Tuangkan sedikit minyak ke dalam kuah. Masukkan bahan no 1. Tumislah dengan sedikit di aduk untuk memotongnya (jangan terlalu diaduk sampai hancur).
 4. Selanjutnya, masukkan bahan no 2, lalu diaduk dan dimasukkan garam dan *sake*, sebanyak yang diperlukan.
 5. Telur kocok dimasukkan, tumis dengan api besar, terakhir, masukkan *katsuobushi*, aduk lagi dengan ringan, maka selesailah masakan ini.
- ※Resep ini adalah resep dasar, jadi bisa divariasikan dengan bahan lain seperti sayuran atau daging. Di Okinawa sendiri seringkali ditambahkan dengan Luncheon Meat atau Tuna.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ゴーヤチャンプルー —

南西諸島の1つで、かつては「琉球」という王国として栄えた沖縄は、日本屈指のリゾートとして日本人の人気国内旅行先となっており、またその独自の文化・風習に魅力を感じる人も多くいます。ゴーヤチャンプルーは沖縄料理で、ニガウリ（ゴーヤ）の炒め物（チャンプルー＝元々の意味は「ごちゃ混ぜ」）のこと。独自の食文化を持つ沖縄の代表料理といってもいいものです。

瓜の1種である夏の野菜ゴーヤは、ニガウリという名称の通り苦味があるので、苦手な人もいるかもしれませんが、上手く調理すれば苦味も美味しくいただけます。その苦味は胃腸の働きを活発にするので、夏バテ解消に効果的。ビタミンも豊富です。

最近「ゴーヤカーテン」という言葉もよく聞かれ、栄養面だけではなくエコロジーの観点からも、人々のゴーヤへの注目が高まっています。ゴーヤカーテンとはゴーヤを窓の下などに植え、ぐんぐん伸びるツルと葉を自然のカーテン代わりに夏を涼しく過ごすという取り組みですが、これで冷房代も抑えられてゴーヤも収穫できれば一挙両得ですね。

[材料 (4人分)]

ゴーヤ (ニガウリ) …1本 木綿豆腐…1丁
溶き卵…2個 塩…小さじ1/2 酒…大きじ2 かつお節…適量 ごま油…適量

[作り方]

1. 木綿豆腐は布巾で包んで絞るか重石をして、水気を切る。
 2. ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタをこそげ取り、5mm幅に輪切りする。苦味が苦手な場合はその後軽く塩揉みして水気を切る。
 3. フライパンにごま油を入れ火にかけ、1を入れ、適当に崩しながら炒める（あまり崩し過ぎないように）。
 4. 次に2を入れて炒め、塩と酒を入れて味を整える。
 5. 溶き卵を流し入れ、大きく炒め、最後にかつお節を入れて軽く炒めればでき上がり。
- ※このレシピは基本ですので、他の野菜や豚の薄切り肉をいっしょに炒めてもOK。また沖縄ではこの他によくランチョンミートやツナなどが入ります。