​独特の苦味が特徴のニガウリは、インドや東南アジアなどが原産で、本には400年ほど前に伝わったとされます。沖縄や九州の南部では、昔から食べられていましたが、全国へ広まったのは1990年代になってからで、テレビで紹介されたことをきっかけに、健康に良いということから注目され有名になりました。また、家庭でも育てやすいため、最近では夏の暑い日差しを遮る緑のカーテンとしても活用されています。普段わたしたちが食べているものは、成長途中の状態です。成熟すると黄色やオレンジ色になりますが、かなり軟らかくなります。料理には不向きですが、中身は赤いゼリー状に変化し、とても甘くなるため、熟してから食べると言う人もいるようです。

​サラダや肉などといためる調理方法が定番ですが、おひたしやあえ物、ジュースなどとしてもおいしいといいます。他にも、丸ごと米のとぎ汁で乾燥させたものを和え物にしたり、香辛料の一種として使用したりする方法もあります。このようにさまざまな楽しみ方がありますが、特徴的な苦味を生かしたものが多いてしょう。近年では品質改良が進み、通常よりも苦みが抑えられた品種も販売されているので、あまり得意ではない人は、そうしたものから挑戦してみるのも良いかもしれません。

​では、栄養面はどうでしょうか。この野菜はビタミンやカリウムが豊富で、苦味の主成分には疲労回復や食欲増進などの効果があるとされています。調理する際にわたを取り除いてしまう人が多いですが、そこには皮の部分より多く含まれる栄養素もあるため、そのまま残すのがお薦めです。また、成熟して色が変わると苦味はほとんどなくなりますが、それに含まれる成分も減少してしまうので、この野菜特有の栄養素を効果的に摂取するためには、緑色の状態で食べるのが良さそうです。ただし、一度にたくさん食べ過ぎると胃が吸収し過剰に分泌されてしまうので、適度に食べたいものです。