

ゴーヤーのおいしいレシピ（8月26日試食用）①

ゴーヤーの塩麴焼きそば

■材料(2人分)

中華麺	2袋	
豚こま切れ	40g	
ゴーヤー	100g	
キャベツ	2~3枚 (200g)	
もやし	1/2袋 (125g)	
にんじん	1/4本 (50g)	
ごま油	大さじ2	炒め用
塩麴	大さじ1	具材の味つけ用A
黒こしょう	少々	
ごま油	少々	仕上げの味つけ用B
塩麴	大さじ1	
	+1/3	
黒こしょう	少々	
かつお節	少々	



■作り方

- ①中華麺は、フライパンに麺を袋から出し、弱火でほぐしておく。豚こま切れは1口大に切り、Aの塩麴半量をからめておく。ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを除いてスライスする。キャベツはザク切りに、もやしは洗って水切りし、にんじんはせん切りにする。
- ②中華鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤーを入れて炒める。
- ③ゴーヤーに火が通ったらにんじん、キャベツ、もやしの順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ④Aの残りの塩麴（半量）と黒こしょうAで、炒めた具材に味をつける。
- ⑤麺を具材と一緒に炒め、Bで味を調える。
- ⑥器に盛りつけ、かつお節をのせる。

ゴーヤーのおいしいレシピ（8月26日試食用）②

ゴーヤーの韓国風お好み焼き

■材料(4人分)

ゴーヤー	1.5本 (225g)	
塩	小さじ1	
イカ（イカクン）	40g	
ニラ	10~12本	
玉ねぎ	1/2個 (100g)	
サラダ油	大さじ1	
ごま油	適量	
小麦粉	200g	生地
卵	2個	
塩	小さじ1	
水	260cc	

(※水の分量はイカの戻し汁と合わせたもの)



タレ	
すりごま	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ4
はちみつ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1

■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種、ワタを除きスライスする。イカは細くさいて、長さ1cm位に切り、少量のぬるま湯で戻しておく（戻し汁は捨てない）。ニラは3~4cmの長さに切っておく。玉ねぎはスライスする。
- ②下ごしらえしたゴーヤーをサラダ油で炒め、玉ねぎ、イカ、ニラの順に炒める。
- ③卵に小麦粉、塩、水を入れて混ぜ、生地をつくる。
- ④フライパンにごま油を熱し、生地を流し入れる。
- ⑤焼けたら裏返し、ヘラで押さえ、裏も同様に焼く。
- ⑥好みでタレをかける。