



中原区STOP! ヒートアイランド事業



発行 中原区役所まちづくり推進部企画課
電話 044-744-3149
FAX 044-744-3340
編集 中原区食生活改善推進員連絡協議会
発行年月日 平成24年8月26日



ゴーヤーの おいしいレシピ

 川崎市中原区役所



ゴーヤーで夏バテ防止！！

中原区では、緑のカーテンの栽培を通じて区民のみなさんに中原区が進める環境への取り組みの理解を深めてもらうために、緑のカーテン事業を実施しています。

この冊子では、中原区食生活改善推進員連絡協議会のみなさんから提供された「ゴーヤーの夏バテ防止メニュー」を紹介します。



ゴーヤーチャンプル



■材料(4人分)

ゴーヤー	2本 (1本250g)
木綿豆腐	1丁
豚バラ肉	200g
卵	3個
かつおぶし	5g
塩	小さじ2/3
酒	大さじ3
醤油	大さじ2
サラダ油	大さじ2

■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをスプーンで取り、厚さを5ミリに切る。木綿豆腐はキッチンペーパー2枚で包んで、レンジで3分かき水切りする。豚バラ肉は食べやすく切る。卵は溶きほぐす。豆腐は縦半分にして厚さを1センチに切り、溶き卵を加える。
- ②中華鍋にサラダ油を熱し豆腐を入れて中火で軽く炒めて取り出す。
- ③空いた中華鍋に豚肉・塩の半量を加えて強火で炒める。肉の色が変わったら酒を入れる。
- ④ゴーヤーを加え炒め合わせ、しんなりしたら豆腐を加え、残りの塩・醤油・かつおぶしで味を調える。





塩麴で苦くないゴーヤー



■材料(4人分)

ゴーヤー 1本(200g)
 塩麴 適量
 (大さじ約1.5)

■作り方

- ①ゴーヤーは半分に切り、種とワタを取り、好み加減に切る。
- ②塩麴とゴーヤーを全体にまぶし、30分くらい置く。

※サラダ・サンドイッチなどに使用できます。
 (3~4日持ちます)

3



ゴーヤーと卵の塩麴炒め



■材料(2~3人分)

ゴーヤー 1本半(240g)
 塩 小さじ1
 卵 2個
 塩麴 大さじ1
 かつおパック 1袋(5g)
 サラダ油 大さじ1

■作り方

- ①ゴーヤーは半分に切り、ワタを取り、厚さを3ミリに切る。ポリ袋に塩・ゴーヤーを入れ割ほぐし、しんなりするまで置く。
- ②しんなりしたら袋に水を入れて洗い、袋のまま絞り水切りする。
- ③かつおパックを加え混ぜ合わせる。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、ゴーヤーを2~3分炒める。
- ⑤塩麴を加えさっと炒め合わせる。卵を加えさっくり混ぜ合わせる。

4





ゴーヤーとツナのチーズオムレツ



■材料(2~3人分)

ゴーヤー	1/2 (100g)
卵	2個
パルメザンチーズ	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	適宜
ツナ	1/2缶(40g)
オリーブオイル	適宜

■作り方

- ①ゴーヤーは半分に切り、種・ワタを取り、2~3ミリの薄切りにする。塩水につけ5分置く。卵・チーズ・コンソメ・塩・こしょうを合わせ良く混ぜる。
- ②ゴーヤーの水気をきって、フライパンにオリーブオイルを入れ炒める。
- ③火が通って水分がなくなるまで炒め、荒くほぐしたツナを加える。
- ④卵液をゴーヤーのフライパンに流し入れ混ぜる。
- ⑤焼き色がついたら器に盛る。

5



ゴーヤーとひじきのごま炒め



■材料(1人分)

ゴーヤー	1/2
乾燥芽ひじき	4g (大さじ1位)
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	適量
顆粒鶏がらスープの素	
	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種・ワタを取り、5ミリ厚さにする。乾燥芽ひじきは水に戻してサッと洗う。フライパンにごま油を熱して、ひじき・ゴーヤーを炒め火が通ったら塩・こしょう・顆粒鶏がらスープの素で調味する。
- ②仕上げにすりごまを加える。

6





ゴーヤージュース



■材料(6杯分)

ゴーヤー	1本(200g)
バナナ	2本(200g)
牛乳	コップ4杯(800cc)
はちみつ	大さじ1

※お好みでパイナップルやリンゴを追加・代用してもよい。

■作り方

- ①縦2つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、適当な大きさに切る。
- ②バナナは皮をむき適当な大きさに切る。
- ③材料全てをミキサーにかける。
- ④苦味が強い場合は、はちみつを多めに加える。



バナナは軽く冷凍しているとおいしいよ♪

7



ゴーヤーとチーズの春巻き



■材料(4人分)

ゴーヤー	15センチ
春巻きの皮	10枚
ハーブミックス	適量
とろけるスライスチーズ	10枚
揚げ油	適量

■作り方

- ①ゴーヤーは半分に切り、縦に計10本切る。皮にゴーヤー・チーズを並べハーブミックスをふりかけクルクルまく。
- ②巻き終わりと端に水溶き小麦粉をつけ、しっかり貼り付ける。
- ③180℃の油できつね色に揚げる。半分に切る。

8





ゴーヤーの佃煮



■材料

ゴーヤー	4本(約1kg)
干し椎茸	5、6枚
かつお削りぶし	15g
白ごま	少々
薄口醤油	100cc
濃口醤油	50cc
ざらめ	200g
酢	115cc

■作り方

- ①タテ二つ割にしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、2ミリ幅程度に薄く切り、熱湯に20分くらいつけておく。
- ②椎茸は水につけてもどし、ゴーヤーを同じ厚さに切っておく。
(もどし汁は使わない)よく絞って水気を切り、ゴーヤーと椎茸を煮汁に入れ、弱火で煮詰めていく。汁気がなくなる前に削り節を入れ、良く混ぜる。
- ③食卓に出す前に白ごまをふりかける。

量が多い場合は、半分で作ってみてください。たくさん収穫できた時や、安く手に入った時に作っておき、冷凍保存しておくとう便利です。温かいご飯によく合い、食が進みます。



ゴーヤーの成分(100gあたり)

エネルギー 17kcal

カルシウム 14mg

食物繊維 2.6g



たんぱく質 1.0g

ビタミンC 76mg

中原区食生活改善推進員連絡協議会のみなさん

「健康は一日三食、まずは食べることから」。中原区食生活改善推進員は、栄養バランスの取れた食生活を目指し、現在約100人がボランティアとして食の大切さを伝える活動をしています。

小さな子どもがいる若い世代への食の啓発活動を中心に、マタニティー料理教室や親子料理教室等の開催、毎月19日の「食育の日」に街頭で呼び掛け活動などを行っています。

幼児から高齢者まで、食を通して健康推進のため、楽しく活動しています。

