

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 (白米・パン類) 1.5杯 (白米・パン類) 1.5杯 (大豆製品)	1. 白米・パン類 1.5杯 (大豆製品)
5.6 副菜 (海藻類) 2.0杯 (海藻類) 2.0杯 (大豆製品)	1. 海藻類 2.0杯 (大豆製品)
3.5 主菜 (魚肉) 1.0杯 (魚肉) 1.0杯 (大豆製品)	1. 魚肉 1.0杯 (大豆製品)
2 牛乳・乳製品 1.0杯 (牛乳・乳製品) 1.0杯 (大豆製品)	1. 牛乳・乳製品 1.0杯 (大豆製品)
2 果物 1.0杯 (果物) 1.0杯 (大豆製品)	1. 果物 1.0杯 (大豆製品)

■食事バランスガイドは、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかかわかりやすく示されています。(出典：「毎日の食生活チェックブック」厚生労働省)



中原区 STOP! ヒートアイランド事業



発行 中原区役所 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22年8月29日

ゴーヤーの おいしいレシピ③

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 & 環境“楽習会”を、「分かりやすく」「参加しやすく」をキーワードに、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実施しています。

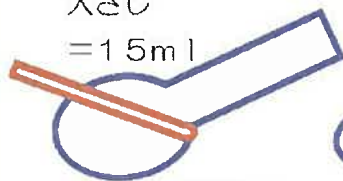
この冊子では、環境“楽習会”で中原区食生活改善推進員連絡協議会のみなさんから提供された「ゴーヤーの夏バテ防止メニュー」とバランスの良い食生活の推進に役立つ「食事バランスガイド」を紹介します。

一口メモ

材料のはかり方

大さじ

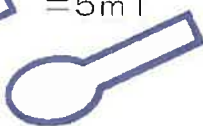
=15ml



※すり切る

小さじ

=5ml



ミニスプーン

=1ml



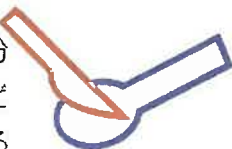
カップ

=1杯200ml

スプーン半分

=ナイフなど

で半分取る



ゴーヤーの成分 (100gあたり)

エネルギー 17kcal

たんぱく質 1.0g

カルシウム 14mg

ビタミンC 76mg

食物繊維 2.6g



中原区食生活改善推進員連絡協議会 のみなさんって？

「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。



中原区食生活改善推進員
連絡協議会のみなさん
(平成20年8月撮影)



さわやかヨーグルトサラダ

■材料 (4人分)

ゴーヤー(白) 3/4本(150g) オリーブオイル
 きゅうり 1本(110g) 大さじ1/2
 ミニトマト 8個(100g) こしょう 少々
 レタス 2枚 塩 ミニスプーン1
 プロセスチーズ 60g 酢 少々
 紫玉ねぎ 30g
 ゆで卵 1個

〈ドレッシング〉
 ヨーグルト 60g
 マヨネーズ 大さじ1
 玉ねぎみじん切り 大さじ1/2
 らっきょう漬けみじん切り 1個
 おろしにんにく 少々
 パセリみじん切り 少々
 塩 ミニスプーン1
 こしょう 少々

■作り方

- ①縦半分に切り、種・ワタを取り除いたゴーヤー(苦い時は塩を少々振るか熱湯をサッと通す)と食べやすい大きさにちぎったレタスに、オリーブオイルとこしょうを振りかけサッと混ぜる。
- ②板すりしてひと口大に乱切りしたきゅうり、半分に切ったミニトマトや食べやすく切ったチーズと①を器に彩りよく盛り、刻んだゆで卵と薄くスライスして酢を振りかけた紫玉ねぎをのせ、ドレッシングをかける。



白ゴーヤーは苦味が少なく、
 サラダなどにして食べるのに向
 いていると言われています。流通が
 少ないですが、見つけたらチャレ
 ンジしてみてください。
 副菜 8g、牛乳・乳製品 8g



ゴーヤーと油揚げのごま和え

■材料 (4人分)

ゴーヤー 3/4本(150g)
 油揚げ 1枚(40g)
 紫玉ねぎ 40g
 酢 大さじ1/2
 しょう油 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/2 ※
 みりん 大さじ1/2
 塩 ミニスプーン1
 =合わせ調味料=
 しょう油 小さじ1・ケチャップ
 小さじ1/2・すりごま大さじ1



■作り方

- ①縦に半分に切り、種・ワタを取り除き斜めの薄切りし、塩をふっておい
たゴーヤーをボールに入れ、熱湯をかけ、ザルに上げ、冷ます。
- ②油抜きをし、縦に2等分にし、斜め切りにした油揚げを鍋に入れ、砂糖
を加えから煎りし、しょう油・みりんを加え味付けをする。
- ③紫玉ねぎは半分に切り、薄切りにしたあと、さっと煎り、酢を加える。
- ④ ①・②・③を合わせ調味料で和える。

食事 バランスガイド



副菜 1
 主菜 0.5

※砂糖のかわりにきび糖を
 使ってもよい。



ゴーヤーの子チミちゃんぷるー

■材料 (2人分)

ゴーヤー	3/4本 (150g)	【生地】	卵	1個	【タレ】	しょう油	大さじ1
木綿豆腐	1/3丁 (100g)	薄力粉	80g	酢	大さじ1	Jジャン	少々
にら	4本	水	大さじ4	一味唐辛子	少々	白すりごま	小さじ1/2
ごま油	大さじ1	塩	ミソア-1/2				※混ぜておく



■作り方

- ①ボウルに卵を溶き、薄力粉・塩を入れ泡だて器で混ぜ、水を加え更に混ぜる。
- ②①に手でほぐした豆腐と縦に半分に切り、種・ワタを取り除き薄くスライスしたゴーヤー、2~3cmに切ったにらを入れ、菜ばしでさっと混ぜて絡める。(生地)
- ③フライパン(ホットプレート)を熱し、半量のごま油を入れ②の生地を入れる。
- ④片面が焼けたら、残りのごま油を入れて裏返し、フライ返しで押さえながらカリッとするまで3~4分焼く。好みにタレをかける。



焼きあがったら食べやすいサイズに切り分け、お好みでたれをかけるください。
主食：1、副菜：1、主菜：1



茄子とゴーヤーの味噌炒め

(ゴーヤーチャンプルー)

■材料 (4人分)

茄子	2本 (200g)
ゴーヤー	3/4本 (150g)
豚肉薄切り	120g
厚揚げ	130g
ごま油	大さじ1・1/2
パプリカ(赤)	1個 (150g)
＝合わせ調味料＝	
砂糖	大さじ1・みりん大さじ1
みそ	大さじ2・酒小さじ2



■作り方

- ①茄子は拍子木に切り、水にさらす。ザルで水分を切る。ゴーヤーは縦に切り綿と種を取り2~3mmに切り、さっと茹でる。豚肉はひと口大に切り、酒で下味をつける。厚揚げは湯でおしし、油抜きして食べやすい大きさに切る。パプリカは茄子と同じ大きさに切る。合わせ調味料は材料を混ぜ合わせる。
 - ②フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れ、中火で豚肉を炒め取り出す。
 - ③同じフライパンに残りの油を入れ、茄子を加えしんなりするまで炒める。
 - ④ゴーヤー、パプリカ、厚揚げ、豚肉を入れ、合わせ調味料を加え、強火で軽く混ぜ合わせる。
- ※好んでコチュジャン、一味を加えてもよい。

食事バランスガイド



副菜 2
主菜 1.5



ゴーヤーサラダ



■材料

ゴーヤー大 1/2 個	A…サラダ油(1/2 カップ)
玉ねぎ 1/2 個	シークワサー液
水菜 1 束	(もしくはレモン汁)
ミニトマト	塩・しょう油 適量
	ピーナッツ 30 粒程度

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、幅5cm程度に切る。軽く塩でもみ、水で洗い流す。
 - ②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。水菜は食べやすい大きさに切る。
 - ③空き容器にAをお好みの分量入れ、ふたを閉めて混ぜる。
 - ④ゴーヤー、玉ねぎを水きりし、大皿に盛り付ける。
 - ⑤ピーナッツを包丁で細かく刻み、野菜の上にふりかける。
- ※ドレッシングは食べる直前にかけて、野菜のシャキシャキ感が味わえます。ピーナッツはゴーヤーの苦味を和らげてくれます。



住吉保育園のおいしいレシピ。
園児たちはピーナッツのおかげで
苦～いゴーヤーを食べられたの
かも…



ゴーヤーのチヂミ



■材料 (2人分)

ゴーヤー 3/4 本 (150 粒)	【生地】
塩 ミニスプーン1/2	小麦粉 100 粒 ※
イカ (イカくん) 20 粒	卵 1 個
ニラ 5~6 本	塩 ミニスプーン1/2
玉ねぎ 1/4 (50 粒)	水 130cc
サラダ油 大さじ1/2	

【タレ①】

すりゴマ：大さじ2
しょう油：大さじ1
みりん：小さじ2
はちみつ：小さじ1/2
ケチャップ：小さじ1/2

【タレ②】

すりゴマ：大さじ2
しょう油：大さじ1
レモン汁：大さじ1, 1/3
ラー油：小さじ1/3
ニンニク：少々

■作り方

- ①ゴーヤーを縦に半分に切り、種・ワタを取り除きスライスし、サラダ油でさっと炒め塩をふる。玉ねぎは半分に切りスライスし、水にひたして、水切りをしておく。ニラは3~4cmの長さに切っておく。イカをぬるま湯で戻しておく。
- ②卵に小麦粉・塩・水を入れて混ぜ、①で炒めたゴーヤー・玉ねぎ・ニラ・イカを混ぜ入れる。

食事バランスガイド



主食 1
副菜 1
主菜 0.5

- ③フライパンにごま油を熱し、生地を流し入れる。
- ④焼けたら裏返し、ヘラで押さえ、裏も同様に焼く。好みでタレをかける。

※小麦粉1/5分量を米粉にかえてもよい。



ゴーヤー & ツナマヨカレー味サラダ

■材料 (4~6人分)

ゴーヤー 3/4本 (150g)

玉ねぎ 80g

A	ケチャップ	小さじ1
	ライトツナ缶 (80g)	1缶
	マヨネーズ	大さじ2~3
	カレー粉	小さじ1強



■作り方

①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、2~3mmに薄切りにする。
塩もみして水につけ、軽く茹でる。

②Aを混ぜ合わせる。

③玉ねぎは薄切りにして水にさらす。水切りをし、絞って、Aと合わせる。

④①・③を合わせて味を整える。

※ゆで卵を2cm角に切り合わせてもおいしい。

食事バランスガイド



副菜 1
主菜 0.5



ゴーヤーの甘酢漬けのせオープンサンド

■材料

ゴーヤー 小2本 塩 少々

酢 2カップ ローリエ 1枚

水 1カップ 赤唐辛子 1本

砂糖 1カップ

※砂糖はお好みで



■甘酢漬け・作り方

①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、幅5mm程度に切る。

塩をまぶして5分おき、洗い流す。※水気はよくきるよう

②水を煮立たせ、塩少々と砂糖を加える。冷ましてから 酢、ローリエ、
(お好みで赤唐辛子)を加える。

③①を加え、冷蔵庫へ※器はガラス瓶などを使用

■オープンサンド・作り方

①ナッツ入りもしくは玄米入りのパンをスライスして、トースターで焼く。

②サニーレタス、シーチキン(お好みでチーズもしくはハム)をのせ、
その上にAのゴーヤーを並べる。

③付け合わせに、ゴーヤー、ショウガ、ナスなどのぬか漬けやトマトなど
をそえる

甘酢漬けだけでもおいしく
食べられます。
食欲のない夏の朝食にお
すすめです。



(平成20年度公募レシピ)



トマト風味のゴーヤー味噌炒め



材料

ゴーヤー	中1本	A…ゴマ油・塩	少々
ナス	1本	味噌	大さじ1
トマト	1個	しょう油	小さじ1
ミョウガ	1個	酒	少々
厚揚げ	1/2		

作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、幅5cm程度に切る。塩を少々まぶして、軽く絞ったらゴマ油で炒め、フライパンから取り出す。
 - ②ナスは半月型に、厚揚げは幅1cmに切りゴマ油で炒め、ナスに火が通ったところでトマトのザク切りを入れよく炒める。
 - ③②の形が崩れない程度まで炒めたところで①を入れ、Aを絡ませ炒める。1cmに小口切りしたミョウガを加え混ぜ合わせたら火を止める。
- ※ポイント：トマトの風味がポイントなので、味噌・しょう油は少なめに。



食欲がなく、肉・卵などを食べたくない時に、トマトの風味とゴーヤーの苦味が夏バテから助けられますよ。



ゴーヤーのかき揚げ

材料 (4人分)

ゴーヤー	3/4本 (150g)
かぼちゃ	50g
玉ねぎ	30g
ウィンナー	20g
天ぷら粉	大さじ5~6
水	適量
揚げ油	



(写真：左)

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種をきれいに取り、3mmに薄切りにする。
- ②かぼちゃもゴーヤーに合わせて切る。
- ③玉ねぎは薄切りにする。ウィンナーは薄く小口切りにする。
- ④水と天ぷら粉を合わせ衣を作る。
- ⑤材料を合わせて天ぷらの要領で揚げる。

食事バランスガイド



副菜 1



ゴーヤージュース

■材料 (5~6人分)

ゴーヤー 1.5本 (300g)
 バナナ 2本 (220g)
 牛乳 600cc
 水 200cc
 はちみつ 大さじ1
 レモン汁 大さじ1



バナナは
冷凍していると
おいしいよ!

■作り方

- ①タテ二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。
- *苦味が強い場合は、はちみつを多めに加える
 *牛乳を減らし、ヨーグルトにしてもおいしい

食事バランスガイド



副菜 0.5
 乳製品 1
 果物 0.5



ゴーヤーのおひたし



■材料

ゴーヤー 大1本
 みょうが 4~5本
 オクラ 2本
 しその葉 2枚
 かつお節・しょう油

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、幅5cm程度に切る。
軽く塩でもみ、水で洗い流す。沸騰したお湯で2分ゆで、さっと冷水で冷やしておく。
- ②みょうがは小口切りして水にさらす。さらした後、水を切っておく。
- ③おくらを茹でて、小口切りにする。
- ④しその葉は細かく切る。
- ⑤切った材料をざっくり混ぜ合わせ、かつお節、しょう油を加え、お好みの味に整える。

住吉保育園の美味しいレシピ。
 オクラのネバネバとゴーヤーが、
 暑~い夏の夏バテ防止に一役
 買ってくれました。



(平成20年度公募レシピ)



ゴーヤージュース②



■材料 ゴーヤーとアセロラジュース

ゴーヤー 4本 (800g)
はちみつ 100cc
レモン 1個
アセロラジュース 2ℓ



■材料 ゴーヤーとりんごジュース

ゴーヤー 4本 (800g)
はちみつ 100cc
レモン 1個
りんご(100%ジュース) 2ℓ

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、すりおろしてガーゼで絞る。
- ②レモンは半分に切り、絞る。(レモン汁のみ使用)
- ③それぞれのジュースごと材料を全て加え、混ぜ合わせる。



ゴーヤーの苦味も少なく、
毎日飲み続けられる
ジュースです。
お試しください。



ゴーヤーの佃煮

■材料 (作りやすい分量)

ゴーヤー 1本 (200g)
じゃこ 20g
削りかつお 5g
白ごま 適量
＝調味料＝
砂糖 大さじ2、しょう油 大さじ2、
みりん 大さじ1.5



(写真：右)

■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、4mmに薄切りにする。
じゃこはから炒りする。
- ②鍋に調味料とゴーヤー、から炒りしたじゃこを入れ、少量の水を加えて弱火で20～30分煮る。
- ③②に削りかつおを加え水分がなくなるまで煮る。
- ④仕上げにごまを混ぜる。





ゴーヤーの酢の物

■材料 (4人分)

ゴーヤー	1本 (200g [※])	
A	かに風味かまぼこ	5本
	本だし	小さじ1
	水	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
削りかつお	5g [※]	



■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、斜めに薄切りにする。
軽く塩もみし、水にさらして、ザルにあげ水きりをよくする。
かに風味かまぼこは、ほぐす。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ゴーヤーとかに風味かまぼこを加える。
- ③器に②を盛り合わせ、削りかつおをかける。

食事バランスガイド



副菜 1



ゴーヤーリング 黒ごま風味

■材料 (4人分)

ゴーヤー	1本 (200g [※])
卵白	1個分
片栗粉	大さじ3
いりごま (黒)	大さじ1
パン粉	カップ1/2
塩	適量
揚げ油	適量



■作り方

- ①ゴーヤーは両端を切り落とし、1g[※]厚さに輪切りにする。手でワタと種を取り除く。
- ②パン粉とゴマを合わせる。
- ③ゴーヤーに片栗粉、卵白、②の順につける。
- ④フライパンに1g[※]くらいまで油を入れて中温 (160～170℃) に熱し、③のゴーヤーを揚げる。
- ⑤薄茶色になったら揚げパットに取り、熱いうちに塩をふる。

1人分の栄養価

エネルギー	…82 (kcal)
たんぱく質	…1.8 (g)
脂質	…4.9 (g)
カルシウム	…35 (mg)
塩分	…0.3 (mg)



(平成20年度公算レシピ)



ゴーヤーのかき揚げ2



■材料 (4人分)

- ゴーヤー 1/2本
(100g)
- 生とうもろこし
1/2本(100g)
- 桜エビ 適量
- 衣…てんぷら粉
大さじ5~6
- 水 適量
- 揚げ油

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、横薄切りにする。
 - ②生とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。
 - ③水とてんぷら粉をあわせ衣を作る。
 - ④材料を合わせててんぷらの要領で揚げる。
- ※少量ずつ油を落として、さっくり揚げ、油きりして器に盛り、塩をふりかける。



1人分の栄養価

- エネルギー…121 (kcal)
- たんぱく質…2.9(g)
- 脂質…7.1(g)
- カルシウム…24(mg)
- 塩分…0.7(g)



ゴーヤーと竹輪の梅味サラダ

■材料 (4人分)

- ゴーヤー 1/2本(120g)
- 竹輪(小2本) 40g
- ミョウガ 50g
- A {
 - 梅干し果肉 小さじ2
 - サラダ油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょう油 小さじ1



■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、2~3mmに薄切りにする。
塩もみして水につけ、ざるにあげて水きりし、軽く茹でる。
竹輪は縦半分にきり、斜め薄切りにする。
ミョウガは千切りにして水にさらし絞っておく。
- ②Aを混ぜ合わせる。
ゴーヤー、竹輪、ミョウガ加え味を整える。

*梅干しによって調味料を加減する

*ゴーヤーは生でもよい

食事バランスガイド



副菜 0.5



ゴーヤーのおひたし

■材料 (4人分)

ゴーヤー	1本 (200g)	
えのきだけ	1袋 (150g)	
削りかつお	小2袋	
A {	しょう油	小さじ1.5
	ごま油	小さじ1.5
	煎りごま	大さじ1



■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を除き、薄切りにして茹でる。
えのきだけは石づきを切り、ほぐし、さっと茹でる。
- ②Aを混ぜ合わせ、ゴーヤーとえのきだけを加える。
- ③②を器に盛り付け、食べる直前に煎りごま・削りかつおと、ごまを加え、とAをかける。

食事バランスガイド



ゴーヤーの梅和え

■材料 (4人分)

ゴーヤー1本 (200g)	合わせ梅だれ
玉ねぎ 1/2個 (100g)	梅干 2~3個
鶏のささみ 1本 (50g)	練り白ごま 大さじ1/2
酒 少々	マヨネーズ 小さじ1
	作り置き甘酢 小さじ2



■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、薄切りにして塩を絡め、水分が出てきたら汁ごと熱湯に入れ、さっとゆでて水で洗って水気を絞る。
- ②玉ねぎは薄切りにして塩を絡め、水分がでてきたら水洗いして水気を絞る。
- ③鶏のささみは、酒をかけラップしてレンジにかけ冷ましておく。
- ④〈合わせ梅だれ〉の梅干しは種を取って果肉をペースト状になるまでたたき、他の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤④の合わせだれにゴーヤー、ささみ、玉ねぎを混ぜ合わせる。

■作り置き甘酢の作り方

砂糖 (大さじ2と2/3)、塩 (小2/3)、酢 (100ml) を入れ火にかけ、ひと煮たちさせ、砂糖が溶けたら火を止め常温まで冷ます。保冷瓶に入れ冷蔵庫で保存する。

1人分の栄養価

エネルギー…73 (kcal)
たんぱく質…1.9(g)
カルシウム…22.9(mg)
塩分…1.5(mg)
(梅の塩分で異なる)



(平成20年度公募レシピ)



ゴーヤーの簡単料理

■ゴーヤーの旨煮



ゴーヤー 1本
 サラダ油 適量
 A (酒、めんつゆ、1 : 1)
 ゴーヤーを縦半分に切りワタ、種を取り除き、3cm幅に切る。
 サラダ油で軽く炒め、Aで煮る。
 ゴーヤーに茶色い色がついたら、出来上がり。
 (写真：右)

■ゴーヤーのゴマ・昆布和え

ゴーヤー 1本 ゴーヤーを縦半分に切ってワタ、種を取り除き、
 ゴマ入り昆布 適量 軽く塩でもむ。3cm幅に切り、ゴマ入り昆布、ゴマ
 ゴマ油 適量 油で混ぜ、5分程度おいて味をなじませたら出来上
 がり。
 (写真：左)



5分でできるレシピです。
 ゴーヤーの程よい苦味が、
 ご飯とよく合います。



ゴーヤーの粕漬け

■材 料

ゴーヤー 1本 (200g)
 ねり粕 適量
 酒、みりん、砂糖、みそ 適量

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、軽く塩でもむ。
- ②ゴーヤーを熱湯でゆで、冷ます。
- ③ねり粕に酒、みりん、砂糖、ミソを加え味を整える。
- ④ガーゼにゴーヤーを入れ、③に並べ3~4日おく。
- ⑤食べやすい大きさに切り、出来上がり。

長めに保存できるので、
 たくさん収穫できた時に
 作ってみてください。
 お酒のおつまみに最適です。





ゴーヤーのキッシュ風

■材料 (3~6人分)

ゴーヤー	1/3本 (50g)	長ねぎ	50g
はんぺん (大判)	1枚 (100g)	サラダ油	小さじ2
卵 (Mサイズ)	3個	ケチャップ	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/3	ゴマ油 (焼くため用)	小さじ2
		ケチャップ	適量

■作り方

- ①はんぺんは、4mm角に刻む。卵を溶き、しょう油を加えて混ぜ、はんぺんと合わせて置く。
- ②タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、斜め2mm幅に切り、ケチャップ少々を絡め、さっと茹でて冷水に取り、色止めをして、サラダ油を少々絡めておく。
- ③ネギを小口切りにして、サラダ油で炒め、ケチャップで味をつけ①に加え混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、香りがたったら、③を流し込む。上に②のゴーヤーを飾り、火を加減してフタをして、じっくり6~8分蒸し焼きにする。上面が乾いてきたら火を切る。

- ⑤取り出して、お好みの形にカットする。ケチャップを添えて食べる。

ホームページ

<http://homepage2.nifty.com/t-castsup/hanpentamagoajiyaki.html> をアレンジ



(平成20年度公募レシピ)



ゴーヤーの佃煮②

■材料

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

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、2mm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。汁がなくなる前にけずり節を入れ、よく混ぜる。
- 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ときに作っておき、冷凍保存しておくのが便利です。
温かいご飯によく合い、食が進みます。



(平成20年度公募レシピ)