

ゴーヤーの
おいしいレシピ



川崎市中中原区役所

ゴーヤーの成分 (100g当たり)

エネルギー 17kcal

たんぱく質 1.0g

カルシウム 14g

ビタミンC 76mg

食物繊維 2.6g



ビタミンCの豊富なゴーヤー。上手く調理して夏バテ防止に役立てください。



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5^{ミリ}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。

住吉保育園のおいしいレシピです。オクラのネバネバとゴーヤーで夏バテ防止に一役買ってくれました。

2





ゴーヤーのかき揚げ



【材料 4人分】

| | |
|-----------------------|-------------------|
| ゴーヤー 1/2本 (100g) | 衣…てんぷら粉 大さじ5~6 |
| 生とうもろこし 1/2本(100g) | 水 適量 |
| 桜エビ 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、1拵厚さに輪切りする。手でワタと種を取り除く。
- ②パン粉とゴマを合わせる。
- ③ゴーヤーに卵白、片栗粉をつけ、②を順につける。
- ④フライパンに1拵くらいまで油を入れて中温(160~170℃)に熱し、③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(mg) |
| 脂質 | …4.9(g) |
| カルシウム | …35 (mg) |
| 塩分 | …0.3(mg) |





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た、じっくり6~8分蒸し焼きにする。上面が乾いてきたら日を切る。
- 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



ゴーヤーの粕漬汁

【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、3^{センチ}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。

【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。3^{センチ}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。



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

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5㎝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1㎝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。1㎝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、夏バテから助けてくれますよ。





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、毎日の飲み続けられるジュースです。



ゴーヤーの佃煮

【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。汁気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

【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（軽く冷凍させていたほうがおいしい）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



1人分の栄養価

エネルギー …124 (kcal)

たんぱく質 …5.1 (g)

カルシウム …153 (mg)

ビタミンC …33 (mg)



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(g)
(梅の塩分で異なる)





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 ^{グラム} 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5^{センチ}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と、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。園児たちも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・・・

ゴーヤーの甘酢漬けのせおーぶんサンド



【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

【A 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5㎝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にしてください
- 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。
- ③ ①を加え、冷蔵庫へ※器はガラス瓶などを使用してください

【B おーぶんサンド・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どうぞ。





「中原区区民会議地球にいいことプロジェクト」実施中

発行 中原区役所 企画課

電話 044-744-3149

FAX 044-744-3340

<http://www.city.kawasaki.jp/65/65nakahara>

発行年月日 平成 20 年 8 月