



## 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。

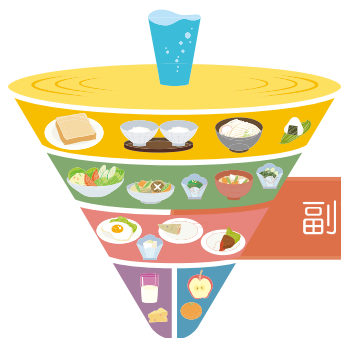
②Aを混ぜ合わせる。

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)

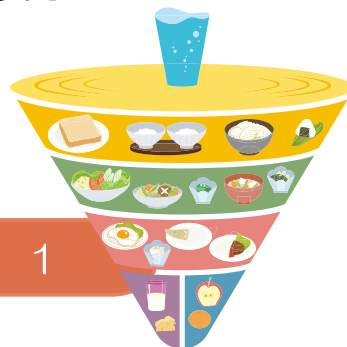
ゴーヤー	1本 (200g)
えのきだけ	1袋 (150g)
削りかつお	小2袋
A { しょう油	小さじ1.5
ごま油	小さじ1.5
煎りごま	大さじ1



### ■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



副菜 1



## 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