



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ときに作っておき、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。



(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、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。

(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。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。 (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)