**❍ ゴーヤのチーズ焼き**

材　　料

ゴーヤ　　１本

細切りチーズ　 適量

＜作り方＞

① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り、５ｍｍ幅に切る。 洗ってペーパーで良く水気を拭く。

**≪　おいしいゴーヤの**

**選び方と保存　≫**

・ 小ぶりでツブツブが多く、表面が緑色で光沢があり、なるべく固いものを選ぶ(大きいものは水分が落ち、食感が劣る)

・ 保存する場合、中の白いわたから腐り始めるので、種とわたを取り除いてから水気を切って、ラップをして、冷蔵庫で保存する(乾燥するとイボが黄色に変色してくるので気をつけて*‼!*

　(塩はしない)

② テフロン加工のフライパンに細切りのチーズを広げ、その上にゴーヤが重ならないように並べてから、火をつける。

③ 弱めの中火くらいで焼く。 すぐにチーズが溶けて白いうちは触らない。

④ フライパンの真ん中から茶色くなり、端の方も焼けてくると油が浮いてくるのでペーパーで押さえ吸い取る。 端の方のチーズがはがれるようになったら出来上がり。

⑤ まな板にクッキングペーパーを敷いて、チーズ焼きを滑らすようにチーズ面を下にして置き、切り分ける。

**❍ ゴーヤの肉巻きフライ**

＜作り方＞

材　　料(２人分)

ゴーヤ １/２本

梅干し　　　　　　　２個

焼きのり　　　　　　１枚

豚ロース肉(薄切り)１００ｇ

塩　　　　　　　　　　 適量

こしょう　　　　　　　適量

小麦粉　　　　　　　　 適量

溶き卵　　　　　　　　 適量

パン粉　　　　　　　　 適量

　　　　　　　　　　　　　　　　　① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、５ｃｍ長さ

の棒状に切る。

② 梅干しは種を除いて、たたく。のりは５ｃｍ幅に切る。

③ 豚肉は２枚くらいずつ少し重ねて並べ、軽く塩、こしょうをする。 その上にのりをおいて梅肉を塗り、ゴーヤのせて巻く。

④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の揚げ油できつね色になるまで揚げる。半分に切って器に盛る。

※のりの代わりに大葉をつかうと香りが出で、一段とさっぱりした味を楽しめます。

**❍ ゴーヤとハム、はるさめの辛み炒め**

材　　料(２人分)

ゴーヤ 　　　　　 ２００ｇ

はるさめ ５０ｇ

ハム　　　　　　　　 ３枚

　　豆板醤 小さじ１

　　しょうゆ 小さじ２

　　砂糖 小さじ１/２

　　塩 少々

　　スープ １/４カップ

油 大さじ１

＜作り方＞

① ゴーヤは斜め薄切りにする。 はるさめはもどして　　ざく切り、ハムはたんざくに切る。

② フライパンにサラダ油大さじ１/２を熱してゴーヤを炒め、水１/４カップを加えてふたをし、１分蒸し煮にする。 ザルにとって水気を切る。

③ ②のフライパンにサラダ油大さじ１/２を熱してゴーヤとはるさめを炒め、Aを加えて汁を煮つめ、ハムを加えて炒め合わせる。

Ａ

**❍ ゴーヤのチーズ入り肉詰め**

材　　料(２人分)

ゴーヤ １本

玉ねぎ　　　 　　　 １/８個

豚ひき肉　　　　　 １５０ｇ

スライスチーズ　　　　 １枚

溶き卵　　　 大さじ２

しょうゆ　　小さじ２

塩　　　　　　 少々

こしょう　　　少々

小麦粉　　　　　　 適量

サラダ油　　　　　 適量

しょうゆ　　　大さじ２

　　酒　　　　 大さじ２

＜作り方＞

① ゴーヤは横半分に切り、種、わたをくり抜き２ｃｍの

厚さの筒切りにし、塩水(塩は分量外)に浸しておく。

② 玉ねぎをみじん切りにする。

　チーズは切り分けたゴーヤの数に等分しておく。

③ ボウルにひき肉にAを加え、混ぜ合わせる。

④ ゴーヤの水気をキチンペーパーでしっかり取り、全体に小麦粉をまぶす。

Ａ

⑤ ゴーヤの１/３くらいまで③のひき肉を入れ、その上にチーズを入れ、さらにひき肉を重ね入れる。両面に

Ｂ

小麦粉をまぶす。

⑥ フライパンにサラダ油を熱し、中火でこんがりと焼く。両面に焼き色がついたら、１ｃｍくらいの高さまで水を入れ、ふたを少しずらして蒸し焼きにする。

⑦ 水気が飛んだら、Bを加え強火でザッとからめる。

**❍ 揚げないゴーヤの唐揚げ**

＜作り方＞

材　　料

ゴーヤ　　　　　　　１本

　　しょうゆ　　　大さじ１

　　酒　　　　　 大さじ１

　　にんにく・生姜チューブ

　　　　　各１ｃｍ

片栗粉　　　　　　 大さじ１～

油　　　　　　　　　 大さじ２

① ゴーヤを縦半分に切り、種、わたを取り５ｍｍ幅に切る。　(塩水での苦み取りは不要)

② ビニール袋に①とAを入れ、２０分ほど浸けておく。

③新しいビニール袋にゴーヤと片栗粉を入れ、空気を入れて振り、まんべんなく粉をつける。

Ａ

④ フライパンにサラダ油を熱し③を揚げ焼きにする。こんがり焼けたら裏返し、両面サックリ焼けたら出来上がり。