

ゴーヤのれしぴ1



平成23年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考にしてみてください♪

◎ゴーヤの甘納豆

◇材料

ゴーヤ・1kg (20本)
上白糖・400g (ゴーヤの重量の半以下)

◇ワンポイント

- ・ゴーヤは色が濃くてしっかりしたものがよい。
- ・砂糖は三温糖より白砂糖の方がきれいな色に仕上がる。

◇作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って中のわたをしっかりとる(苦いので)。
- ②このときゴーヤの重さを計り、砂糖はその重さの半以下の量とする。
- ③鍋に切ったゴーヤと砂糖を入れ、よく砂糖を絡ませる。
- ④中火で火にかける。はじめは砂糖が溶けてゴーヤからも水分が出てくる。
- ⑤30~40分ぐらい経つと、もったりしてくる。
- ⑥さらに鍋底の水分がしっかりなくなるまでかきまぜる(焦がさない程度)。
- ⑦火からおろして、扇風機で風をあて、箸でかきまぜながら冷ます。
- ⑧固まっていたものが白くなってきて、ひとつひとつバラバラになったら出来上がり。

☆結構保存がききます。

(菅生 森田さん)



◎ゴーヤのかき揚げ

◇材料

ゴーヤ・1本、玉ねぎ・1個、桜エビ・大さじ2~3、小麦粉、塩、水、揚げ油

◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種を取り薄くスライスする。玉ねぎもスライスしておく。
- ②ボウルに①と桜エビを入れ、小麦粉をまぶす。
- ③別のボウルに、小麦粉と塩(ひとつまみぐらい)と水を入れ混ぜ、そこに②を一口大くらいに入れてまぶし、揚げる。

(乙津 鈴木さん)



◎ゴーヤの佃煮~小川家の味~

◇材料

ゴーヤ・1kg (種、わたを抜いて)、砂糖・300g、醤油・1カップ、酒・1カップ、みりん・1カップ、削り節・30~50g、煎りゴマ・適宜

◇作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切りスプーン等で種、わたをとって5~8mm程度の厚さに切り、軽く茹でてザルにあけておく。
- ②鍋に材料の砂糖、醤油、酒、みりんを入れ、煮たたせる。
- ③②の鍋に①のゴーヤを入れ、中火位で汁気がなくなる直前まで煮て、削り節と煎りゴマを入れ、一度かき混ぜてから火を止める。

☆ワンポイント

- ・多めに作って冷凍保存すれば、次のシーズン直前まで美味しく食べられます。
- ・ジクジク煮ていると形が残らなくなる様です。

(小川東一丁目 小川さん)

◎ゴーヤと大根のマヨネーズ和え

◇材料

ゴーヤ・1本、大根・5cm、マヨネーズ・大さじ2、粒マスタード・小さじ2、塩・ひとつまみ

◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種を取って薄くスライスして塩でもんで、搾っておく。
- ②大根は千切りにして塩を振って搾っておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、マヨネーズと粒マスタードで和える。

(乙津 鈴木さん)



◎ゴーヤの佃煮~鈴木家の味~

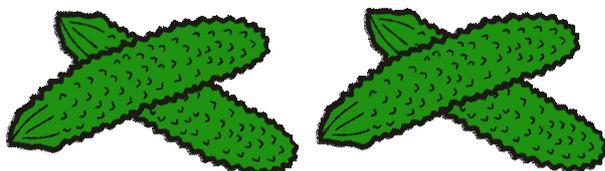
◇材料

ゴーヤ・4本、砂糖・300g、醤油・150cc 酢・100cc、ゴマ・大さじ2、鰹節・ひとつまみ

◇作り方

- ①ゴーヤは薄くスライスをして、サッとゆがく。
- ②調味料を鍋に入れ沸騰したらゴーヤを入れ、中火弱で30~40分煮る。
- ③ゴマと鰹節を入れまぜ、火を止める。

(乙津 鈴木さん)



◎ゴーヤとちくわのマヨドレ和え

◇材料

ゴーヤ…1本、ミニちくわ…3本、マヨネーズ…大さじ1、塩コショウ…少々、和風ドレッシング…大さじ1



◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種を取って薄くスライスして、サッと茹でておく。
- ②ミニちくわは乱切りにしておく。
- ③①と②をボウルに入れ、マヨネーズと和風ドレッシングを入れて混ぜ、味を見て塩コショウを入れる。

(乙津 鈴木さん)

◎ゴーヤとキャベツの中華炒め

◇材料

ゴーヤ…1本、キャベツ…4～5枚、ウインナー…5本、ウェイパー…小さじ2、生姜・ニンニク…各1片、ごま油…小さじ2、水溶き片栗粉



◇作り方

- ①ゴーヤは種とわたをとって薄くスライスしておく。キャベツはザク切り、ウインナーは斜め切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした生姜とニンニクを入れて炒め、香りが出たらゴーヤを炒める。
- ③ゴーヤが柔らかくなったらキャベツとウインナーを入れて炒める。サッと炒め、ウェイパーを入れて混ぜる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

(乙津 鈴木さん)

◎ゴーヤとツナの蒸し物

◇材料

ゴーヤ…1本、ツナ缶…大1缶、生姜・ニンニク…各1片、醤油・みりん…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2



◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種をとって薄くスライスしておく。ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにゴーヤ以外のものを混ぜておく。
- ③耐熱皿にゴーヤを敷き、その上に②をかけて蒸し器に入れて蒸す。
*蒸し器がない場合は、耐熱皿ではなく、クッキングシートなどに包んで、水を張ったフライパンに入れて蒸してもOK

(乙津 鈴木さん)

ゴーヤの栄養価

夏バテに最適!!

ゴーヤにはビタミン C、カリウム、カロテンなどミネラルが多く含まれています。

★1本(200g)

エネルギー	34Kcal	ビタミンC	152mg
カリウム	520mg	カロテン	420μg
食物繊維	5.2g		



皆さんの
レシピを
紹介して
ください

ゴーヤに限らず、ヘチマなどのグリーンカーテンで収穫される野菜を使った料理のレシピを紹介してください！
紹介していただいたレシピは、随時、市ホームページに掲載していきます。

大量に収穫されるゴーヤなどにお困りの方の助けになりますように☆

【紹介の方法】

レシピ、氏名、連絡先、料理の写真(あれば)を添えて、直接お持ちいただくか、郵送又はメールで送付してください。
※メールで送付する場合は、件名は「環境政策課：レシピ」、写真サイズは1MB以下としてください。

【提出・問合せ】

あきる野市 環境政策課 環境政策係 (五日市出張所)
〒190-0164 あきる野市五日市 411
電話 042-595-1110
メール 040601@akiruno-info.tokyo.jp