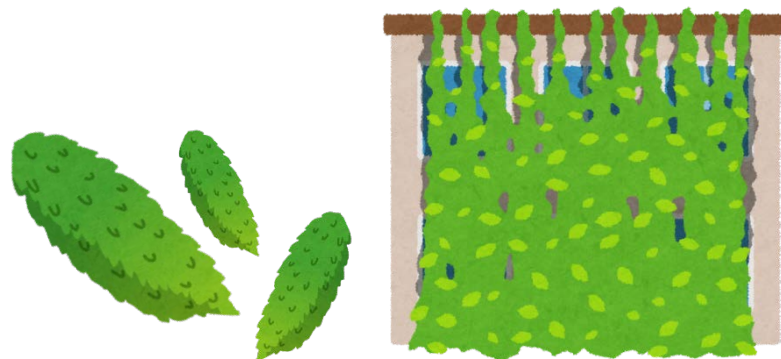


我が家の

ゴーヤシシピ

VOL.1

みなさんから寄せられたゴーヤを活用したメニューを紹介しま
す！栄養豊富なゴーヤを食べて暑い夏をのりきりしましょう♪



ゴーヤカレー風味から揚げ

調理時間
10分



材料(2人分)

ゴーヤ 1本(250g)
塩 2グラム
片栗粉 大さじ2
カレー粉 大さじ2
揚げ油 適量



作り方

- ① ゴーヤは種とワタをつけたまま1センチ厚さの輪切りにする。
- ② ボールに①を入れて、まぶし片栗粉とカレー粉を振ってまぶす。
- ③ フライパンにそこから1~2センチくらいまで揚げ油を入れ、180℃に熱する。カリッとなるまで2~3分返しながらか揚げ、器に盛る。

作者: あいあい さん

ゴーヤの甘酢漬け

調理時間
30分



材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本(100g)
塩	小さじ1/2
A 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
生姜のすりおろし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4



作り方

- ① ゴーヤは種とワタをスプーンでかきだし、薄切りにする。ボールに入れて塩をまぶし、手でもんで5分ほど置く。水で洗って水気をぎゅっと絞る*。
 - ② 耐熱容器にAを合わせ、電子レンジで30秒(600W)加熱する。よく混ぜて砂糖と塩を溶かす。①と生姜、ごま油を加えてひと混ぜし、20分ほど置いて味をなじませる。
- ※塩をもんで置くことで、苦みがより和らぎます。

作者: あいあい さん

ゴーヤチャンプル



調理時間
25分



材料(2人分)

ゴーヤ	3本(小さめ)
豚肉	100g
豆腐	1/2丁
卵	1個
醤油	大さじ2
味噌	小さじ1
クレイジーソルト	適量(お好みで)
サラダ油	大さじ1

作者:ひかりんご さん



作り方

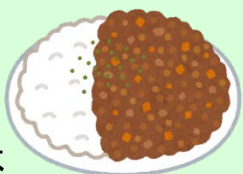
- ① ゴーヤを縦半分に切りスプーンで種を取る。2~3mmの薄切りにして、塩をふって15分ほど置きさっと洗って水気を絞る。
- ② 豆腐はペーパータオルに包み、しっかり水きりする。卵をときほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、豆腐をくずしながらその中に入れ、少し焼き目がついたところで取り出す。
- ④ 豚肉を焼き、ゴーヤを入れ炒める。豆腐を戻し入れ、クレイジーソルト、醤油、味噌を入れる。
- ⑤ 最後に溶き卵を回し入れて、炒め合わせて出来上がり♪

ゴーヤと夏野菜のドライカレー



材料(4~5人分)

ゴーヤ	1本
合いびき肉	500g
玉ねぎ	1個
生姜	1かけ
パプリカ(黄色)	1本
プチトマト	10個
セロリ	1本
エリンギ	大きめ1本
干しぶどう	100g
赤ワイン	100ml
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	適量(お好みで)
ブイヨン・塩・コショウ・ケチャップ・醤油	右記参照



作り方

調理時間
25分

- ①ゴーヤを種をとり8mm角に切る。セロリ・パプリカ・エリンギも同じ大きさに切り揃える。トマトは2つ割り、玉ねぎはみじん切り。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、生姜の千切りを入れみじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ひき肉ローリエを入れ炒める。赤ワインを入れて、水分が飛ぶまで炒める。ブイヨン2個・カレー粉大さじ1を入れて更に炒めたらボールに移す。
- ④ゴーヤとセロリを先に、その後パプリカ・エリンギ・トマト・干しぶどうを炒める。
- ⑤炒めたひき肉を戻す。水100ml・醤油・ケチャップ各大さじ1・塩・コショウをいれ、カレー粉で味を調えながら更に水分がなくなるまで炒めたら出来上がり！

作者:りえこんぶ さん

ゴーヤささ身の梅肉和え

調理時間
10分



材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本(100g)
塩	少々
鶏ささみ	1本(60g)
A 梅干し	1個(8g)
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1
削りカツオ	2g



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除いて、横に5mm厚さに切る。塩を加えた熱湯で1分ほど茹で、ざるにあげ、冷ましておく。
- ② ささみは筋を除いて酒を振り、耐熱皿にのせてラップをかけ電子レンジで1分30秒(600W)加熱し、そのまま2分くらい蒸らす。粗熱が取れたら細かくさき、肉汁をからめる。
- ③ 梅干しは種を除き、包丁でたたき刻む。ボールにAをあわせて①と②を加えて和え、器に盛る。

作者: あいあい さん

ゴーヤピリ辛肉みそそうめん

調理時間
10分



作り方



- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除いてみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、ゴーヤをさっと炒める。
- ③ 挽肉を加えてぽろぽろになるまで炒めたら、混ぜ合わせたAを加えて1分ほど炒める。
- ④ そうめんはたっぷりの熱湯で袋の表示時間通りにゆで、ざるにあげて冷水で冷やし、水気を切る。青しそを敷いて③に盛る。

材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本(100g)
ごま油	大さじ1
豚ひき肉	100g
A 味噌・酒	各大さじ1
醤油・砂糖	各小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
そうめん	乾200g
青しそ	4枚



作者: あいあい さん