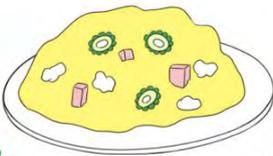
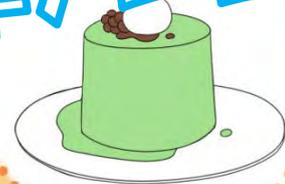


みんなで作った

# ゴーヤレシピ集



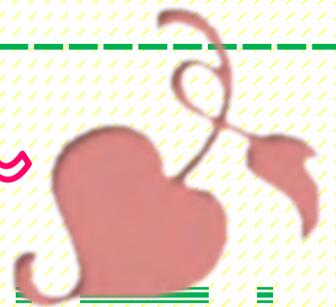
苦みをおさえた  
簡単メニュー♪



美味しく食べられる  
ゴーヤメニューいっぱい!

NPO流山ゴーヤカーテン普及促進協議会  
協力：江戸川大学

# ～ゴーヤの街流山を目指して～



私たちの流山ゴーヤカーテン普及促進協議会は、流山市をゴーヤの街にすべく普及活動を進めています。

ゴーヤカーテンを設置することで「涼・食・和」の3つの利点が得られることを市民の方々に理解いただけるよう努めてまいりました。

その利点の一つである「ゴーヤの食」に対してのレシピ冊子本をこの度、「みんなで作ったゴーヤレシピ集」として発行できますことは、大変大きな喜びを感じるところであります。

各人が自分で生産したゴーヤを家庭料理としてレシピ本を参考に調理し、食していただき**健康都市流山**を実現していただくところを期待するところです。

この冊子がゴーヤを愛する方々の待望の冊子となることを願い、そしてゴーヤの取り組みの一助となれば幸いです。

NPO 流山ゴーヤカーテン普及促進協議会

会長 松島 英雄

## 主菜

- 4P ゴーヤ入りチヂミ
- 5P 簡単ゴーヤピザ
- 6P ゴーヤピザトースト
- 7P 簡単ゴーヤパスタ
- 8P ゴーヤトッピングカレー
- 9P 夏バテ予防 ゴーヤオムレツ

## メインのおかず

- 9P ゴーヤのたまご焼き
- 10P シソ入りゴーヤチャンプルー
- 11P 半熟卵と海老&ゴーヤの中華風炒め
- 12P ゴーヤの味噌炒め
- 13P ゴーヤと豚肉の塩こんぶ炒め
- 14P ゴーヤのベーコン炒め
- 15P ゴーヤとチーズのベーコンロール
- 15P ゴーヤの挽肉づめ
- 16P 簡単 ゴーヤのキッシュ
- 17P ゴーヤと海老の春巻き
- 17P じゃこ天でゴーヤ
- 18P ゴーヤとコーンのかき揚げ
- 18P ゴーヤベーコンフライ

## 副菜

- 19P ゴーヤのフリッター
- 20P 干しゴーヤの野菜あんかけ
- 21P ゴーヤの漬け物
- 21P ゴーヤとナッツのカリカリ醤油煮
- 22P ゴーヤの佃煮
- 23P 生ゴーヤの味噌和え 豆腐とのコラボ
- 24P ゴーヤとツナのサラダ
- 24P ゴーヤとささ身のサラダ

## スイーツ

- 25P ゴーヤクッキー

## ドリンク

- 26P マスカット風ゴーヤジュース
- 26P バナナ入りゴーヤジュース
- 27P ゴーヤ茶
- 28P ゴーヤ保存方法
- 29P ゴーヤの栄養学
- 30P ゴーヤの会について

- 31P 編集後記



この王冠があるページの料理は、コンテストで受賞したレシピだよ♪



このレシピはすべて、流山市が主催するゴーヤレシピコンテストの応募作です。無断での転載は固くお断りします。



# ゴーヤ入りチヂミ

## 材料

(4人分)

- チヂミ粉 1袋 (200g)
- たまご 2個
- 水 300cc

### 《具》

- 細ネギまたはニラ
- 豚コマ
- ゴーヤ (小) 1本
- 乾燥エビ

### 《タレ (1人分)》

- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- ゴマ油 少々



## 作り方

### ＝下準備＝

ゴーヤは縦半分に切り、わたを取り、2mmの薄切りにして水に5分ほどさらし、水気を取っておく。

1. ゴーヤは種を取り、スライスして、冷水で洗い絞る。ねぎは細かく切る。肉は刻んでおく。

2. フライパンにサラダ油小さじ1を強火で熱して肉を入れ、色が変わったからゴーヤも入れて炒め、塩コショウで味を付ける。

3. 大きいボールにチヂミ粉を入れる。小さいボールにたまご2個を入れ溶いてから水を入れ、大のボールに卵液を入れて混ぜる。

## ポイント!

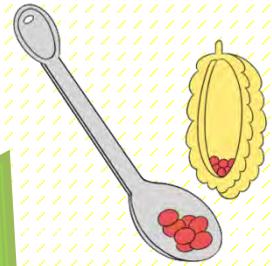
市販のチヂミ粉を使用するととても簡単に誰でもおいしく作れる!!

4. 3のボールに細ネギとエビ、2の材料を入れて混ぜる。

5. フライパンを熱し、大さじ1のごま油を入れて、4の生地を焼く。

# 簡単ゴーヤピザ

## 材料



(5人分)

- ゴーヤ小 1本
- ハム 4枚
- ピザ用チーズ 100g
- 餃子の皮 24枚

《A》

- マヨネーズ 大さじ2
- コチュジャン 大さじ1



## 作り方

＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切り種をとり、薄くスライスする。
- ② ハムは1×2センチ位に切る。
- ③ Aを混ぜておく。

1. フライパンに餃子の皮を並べ、Aを塗り、ゴーヤ・ハム・ピザ用チーズをのせ蓋をして弱火にかける。
2. チーズが溶けたら蓋を取り、皮がパリッとしたら出来上がり。

子どもの  
みんなも  
おとなの  
みんなも  
食べれるよ♪

# ポイント!

ゴーヤの緑  
ハムの赤  
チーズの黄と  
色も綺麗でおつまみ・  
おやつにピッタリ!

# ゴーヤピザトースト

## 材料

(2人分)

- ゴーヤ 1本
- かぼちゃ 1/8個
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1/2個
- ピザ用チーズ 適量
- ピザ用ソース 適量
- 食パン 2枚
- 塩、こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- 揚げ油 適量



## 作り方

**ポイント!**  
具をカラッと油で揚げると、ゴーヤの苦手な子供も喜んで食べてくれます!

### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切って、スプーン等でわたを取り出してから、3mm位の薄切りにし、塩もみしてから水洗いし、水分をふき取っておく。
- ② かぼちゃ、玉ねぎ、トマトは薄切りにする。

1. ゴーヤ・かぼちゃ・玉ねぎに、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. ①を高温の油でカラッと揚げる。
3. 食パンにピザトーストを塗る。
4. ②とトマト、ピザ用チーズを食パンにのせ、トースターでチーズがとけるまで焼いて出来上がり。



# 簡単ゴーヤパスタ

## 材料

(4人分)

- ゴーヤ 小1本
- パスタ 300g
- トマト缶 1缶
- ベーコン 150g
- にんにく 1かけ

### 《マリネ液》

- オリーブオイル 大さじ5
- 醤油 25cc
- みりん 25cc
- 白ワイン 大さじ5



## 作り方

### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは種とわたをよく取って、薄くスライスし、中温の油で揚げる。
- ② 揚げたらすぐにゴーヤをマリネ液につける。  
(マリネ液…2～3日冷蔵庫に保存しておけます。色々な料理に利用できます。)

1. お好みのパスタをトマトソースをペースに作る。
2. 揚げたゴーヤをすぐにマリネ液につける。  
(そうすると味が染みやすくおいしい)
3. パスタの彩りにゴーヤをのせる。

**ポイント!**

赤いパスタに  
緑の彩りを  
ゴーヤで添えて  
栄養価もアツ

# ゴーヤトッピングカレー



## 材料

(4人分)

### 《カレー》

- ニンジン 2本
- 玉ねぎ 4個
- じゃがいも 4個
- 豚バラ肉 400g
- カレーのもと 1箱
- トマトジュース 1缶

### 《トッピングフライ》

- ゴーヤ 1本
- レンコン 1パック
- かぼちゃ 1/4個
- かつおだしの素 適量
- 揚げ油 適量
- 小麦粉 適量
- 片栗粉 適量

## 作り方

### ＝下準備＝

- ① タマネギ・ニンジン・じゃがいも・豚バラ肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② レンコン・かぼちゃはスライスし、3cm位に切る。
- ③ ゴーヤは、たてに割りししっかりと種を取る。1～2mmにスライスし、塩水で洗っておく。

### 《カレー》

1. 鍋に油をひき、玉ねぎ・ニンジン・じゃがいもを炒める。
2. 色が薄く透き通ってきたら、豚バラ肉を入れ、かるく火を通す。
3. 水を入れ、煮立ったらアクを取る。
4. トマトジュースを入れ、煮えたらカレーを入れる。

### 《トッピングフライ》

5. かぼちゃはそのまま、レンコンは片栗粉、ゴーヤは小麦粉にかつおだしのもとを混ぜたものをまぶして、170℃の油で表面がさっくりするまで揚げる。
6. ごはんにカレーをかけて、トッピングフライを上において出来上がり。

## ポイント!

油で揚げると、  
ゴーヤの苦味が  
気になりません。

# 夏バテ予防 ゴーヤオムレツ

## 作り方

### ～ 材 料 ～

- ゴーヤ 大1本
- 玉葱 中2個
- じゃがいも 2個
- ベーコン 160g
- 卵 5個
- とろけるチーズ 200g
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 塩コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ2
- ケチャップ 少々

### = 下準備 =

- ① ゴーヤ、玉葱、じゃがいもを、薄くスライスしておく。
  - ② ベーコンを1cmくらいに切っておく。
1. フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、ゴーヤ、玉葱、じゃがいもをやわらかくなるまで炒める。

2. 酒、塩コショウ、しょうゆで味付けする。
3. 別のフライパンに卵を流し、その上にとろけるチーズを並べ、1をのせ、卵でくるりとまきつける。
4. ケチャップで飾りつけして完成!



# ゴーヤのたまご焼き

## 作り方

### ～ 材 料 ～

(4人分)

- ゴーヤ 1本
- 卵 4個
- サラダ油 大さじ1

1. ゴーヤを丸ごと1本、おろし金で大根おろしのようにおろす。(緑の部分だけ)
2. すりおろしたゴーヤの中に、卵3個を割り入れ、混ぜる。
3. フライパンを熱し油を引き、2を流し入れる。
4. スクランブルエッグのように混ぜながら水分をとばし、オムレツのように焼き上げる。



# シソ入りゴーヤチャンプルー

## 材料

(4人分)

- ゴーヤ 大1本
- 豚小間切れ肉 350g
- 絹豆腐 1丁
- 卵 2個
- シソの葉 8~10枚
- 塩・こしょう 少々
- しょうゆ 少々
- 中華スープの素 小さじ1
- ゴマ油 大さじ1



## 作り方

＝下準備＝

- ① ゴーヤを細長くきざむ。
- ② シソの葉をみじん切りにする。
1. フライパンにゴマ油を入れ、豚肉を炒める。
2. 1にゴーヤを入れて炒める。

3. 塩・こしょう・中華スープの素を入れる。
4. 豆腐を入れ、火が通ったら卵を入れて炒める。
5. しょうゆで味をととのえて、最後にシソの葉を入れ混ぜる。

### ポイント!

シソの葉が  
ゴーヤの苦味を  
まろやかにして、  
子供でも食べやすい!



# 半熟卵と海老&ゴーヤの中華風炒め



## 材料

(4人分)

- ゴーヤ 1本
- エビ 10尾
- 卵 2個
- にんにく 1かけ分

### 《調味料A》

- 紹興酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 砂糖 ひとつまみ
- こしょう 適宜

## 作り方

### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは種とワタを取り、5mm厚にスライスする。塩小さじ1/2(分量外)をまぶして5分ほど置く。その後さっと水洗いし、しっかり水気をしぼる。
- ② エビは殻をむいて青ワタを取り、背開きにしておく。
- ③ 調味料Aの材料をあわせておく。

1. フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜたら半熟状で一度皿に取り出しておく。
2. 1のフライパンにゴマ油大さじ1を熱し、にんにくを炒める。いい香りが出てきたらエビを入れ、両面とも色が変わったらゴーヤを加えてさっと混ぜ、調味料Aを入れて全体を炒める。
3. 1の卵をもどしてすぐに火を消す。

## ポイント!

ゴーヤは塩もみして水気を絞ることで、苦味も抜け、子供でも食べやすくなります

# ゴーヤの味噌炒め

## 材料

(4人分)

- ゴーヤ 1本
- 豚ばら肉 100g
- なす 2個

《みそだれ》

- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- みそ 大さじ2



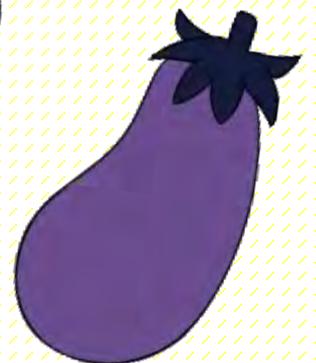
## 作り方

＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたを取り出して薄切りにする。
- ② 豚ばら肉を2cmくらいに切り、酒少々をふりかけて、肉のくさみをとる。
- ③ なすは縦半分に切り、小口切りにして、水につけて、あくをとる。
- ④ 薄切りにしたゴーヤに塩を振り、しばらく置いてから水洗いする。

ポイント!  
ポイント!

急にあと1品欲しい!  
そんなときに、  
簡単に作れます。



1. フライパンに油を入れ、ばら肉の色が変わるまで炒め、ゴーヤ、なすの順に入れ、ゴーヤが少ししんなりするまで炒める。
2. 最後にみそだれを入れて全体に炒り混ぜる。

# ゴーヤと豚肉の塩こんぶ炒め



## 材料

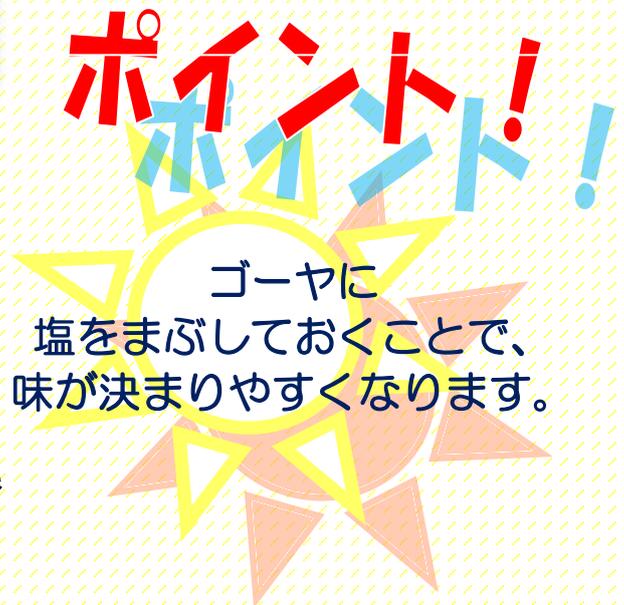
(2人分)

- ゴーヤ 中 1/2 本
- 豚小間肉 140g
- 塩こんぶ 大さじ 1
- 塩 小さじ 1/6
- サラダ油 小さじ 1

## 作り方

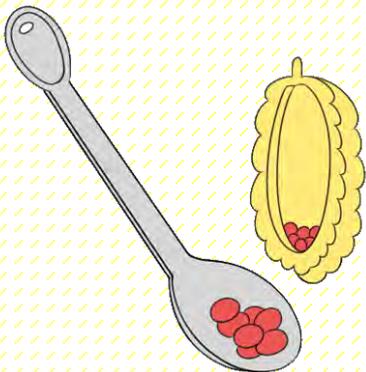
### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーン等でわたを取り除く。
- ② 2～3mm 程度の薄切りにし、塩をまぶして軽くもみこんでおく。



ゴーヤに塩をまぶしておくことで、味が決まりやすくなります。

1. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
2. 肉の色が変わったら、ゴーヤを加えて炒める。
3. ゴーヤから水分が出てしんなりしたら、塩こんぶを加えて混ぜ、火を止めて、できあがり♪  
(味が薄ければ、塩こんぶを足します。)



# ゴーヤのベーコン炒め

## 材料

(2人分)

- ゴーヤ 中1本
- トマト 中1個
- 長ネギ 1本
- ベーコン 4枚
- 生姜すりおろし 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- サラダ油 小さじ1

《A》

- 大根のおろし汁 50cc 程度
- 水 50cc 程度
- 塩 ひとつまみ



## 作り方

＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除き、3～4mm厚さにスライスする。
- ② Aに20分浸したのち、水で洗い、水気をきっておく。
- ③ トマトは一口大の角切り、長ネギは薄く斜め切りに、ベーコンは2cm幅に切る。

## ポイント!

塩を加えた大根おろしの汁につけておくと苦味抜きが出来るうえ、下味もつけることができます。

1. フライパンに油を熱し、ゴーヤを炒める。
2. ゴーヤに火が通ったら長ネギを加え、トマトとしょうゆを加えてサッと炒め合わせる。
3. しょうゆを加え、全体を混ぜ合わせたらベーコンを加え、味を絡ませ火を止める。

# ゴーヤとチーズのベーコンロール

## 作り方

### ～ 材料 ～

(4人分)

- ゴーヤ 大1本
- ベーコン 400g
- スライスチーズ (チェダー)1パック

### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦に割り、種をしっかりと取る。1本を縦に3等分にし、1～2mmの縦切りにする。塩でよくもんで、水で洗う。
- ② ベーコンは2等分にする。チェダーチーズは3等分に切り分ける。

1. チェダーチーズのゴーヤを4～5本のせ、ベーコンでくるくると巻いて、つまようじでとめる。
2. 熱したフライパンに入れ、うすく焦げ目がつくまで2～3分焼いてひっくり返し、フタをして弱火で3～4分おく。
3. ゴーヤに火が通ったら、できあがり。

# ゴーヤの挽肉づめ

お好みでデミグラスソース等をかけても美味しい!!!

### ～ 材料 ～

(2人分)

- ゴーヤ 1本
- 卵 1個
- 玉葱 半分
- 塩 小さじ1/2
- 合い挽肉 100g
- パン粉
- 胡椒 少々
- しょうゆ 少々
- ケチャップ

## 作り方

### ＝下準備＝

ゴーヤは輪切りにし、玉葱はみじん切りにしてバターで炒めておく。

1. ゴーヤは1.5cm程度の輪切りにする。
2. 材料をよく混ぜ合わせる。
3. ゴーヤの輪切りに肉を詰め、フライパンで焼く。



# 簡単ゴーヤのキッシュ

## 材料

(4人分)

- ゴーヤ 中1本
- パプリカ(赤) 1個
- ホールコーン 50g
- 玉ねぎ 小1/2
- ツナ缶 小1缶(80g)
- 牛乳 100cc
- 玉子 2個
- 生クリーム 30cc  
(コーヒー用クリームでも可 20cc)
- 冷凍パイシート 2枚
- 塩・こしょう 適量
- ピザ用チーズ 適量
- バター 適量



## 作り方

＝下準備＝

- ① ゴーヤは半分に切り、わたを取り、5mm幅に切り、塩もみして5分ほど置き、流水で流しザルにあげる。
- ② パプリカはお好みで軽く火であぶり皮をむき、5mm幅くらいに切る。

- ③ 玉ねぎは千切りにしておく。
- ④ オーブンは190℃に温めておく。
1. フライパンにツナ缶(汁ごと)・ゴーヤ・玉ねぎ・パプリカを入れ炒め、冷ましておく。
2. ボールに、牛乳・玉子・生クリームを入れ混ぜる。
3. ②に①とホールコーンを入れ混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
4. パイ生地を少し解凍し、2枚を重ねて綿棒でパイ皿の大きさに伸ばす。
5. パイ皿に薄くバターを塗り、パイ生地を敷く。
6. ⑤に③の具を流し込み、ピザ用チーズ(お好みの量)をのせる。
7. 190℃に温めておいたオーブンで25分ほど焼く。(焼き加減はお好みで調節して下さい。190℃で25分の後に、200℃で5分程焼くとさっくり仕上がります。)

# ゴーヤと海老の春巻き

## 作り方

お子様も喜び  
彩のきれいな  
おかず

### ～ 材 料 ～

(5人分)

- 春巻きの皮 10枚
- ゴーヤ 大1本
- むきえび 150g
- 豚挽き肉 100g
- はんぺん 大1枚
- 卵 1個
- 塩こしょう 少々
- 揚げ油 適量

### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切り種をとり、薄く切り塩でもむ。
- ② はんぺんは1cmの角切りにする。

1. ボールに、春巻きの皮以外の材料を全部入れ、手でこねる。
2. 10等分した1を、春巻きの皮で巻く。

3. 180℃の油で3分揚げる。



# じゃこ天でゴーヤ

### ～ 材 料 ～

(4人分)

- じゃこ 200g
- 人参 1本
- ゴーヤ 1本
- かつお節 2パック
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量
- 卵 1個

## 作り方

1. 材料を切る。
2. 材料に小麦粉・卵・水を入れてよく混ぜる。
3. 適温で揚げる。

**ポイント!**

材料に小麦粉をまぶして様子を見ながら水を少し入れるとカリッとした天ぷらに!



# ゴーヤとコーンのかき揚げ

## 作り方

### =下準備=

- ① ゴーヤの種とわたを取り、うすく切る。塩でもみ、ざるに入れて 10~15 分おく。ゴーヤをギュッとしぼり、苦味を取る。
- ② 天ぷら粉の材料をさくっと混ぜておく。

1. 下処理したゴーヤとコーン(缶詰の汁も少々)を混ぜ合わせ、そこに天ぷら粉を入れる。
2. 全体に天ぷら粉がなじんだら、おたま等ですくい、180℃の揚げ油へそっとおとす。
3. カリッと揚げたらできあがり！！

### ~ 材 料 ~

(4人分)

- ゴーヤ 1本
- コーン缶 1/2缶
- 天ぷら粉
- 小麦粉
- 卵
- 冷水
- 塩 少々
- 揚げ油 適量

# ゴーヤベーコンフライ

## 作り方

### =下準備=

ゴーヤをスティック状にカットし、シリコンスチーマーに入れて電子レンジで軟らかくなるようにあたためておく。

1. ゴーヤをカットして塩・こしょうをまぶし、電子レンジであたためる。

2. ベーコンを巻きつけてパン粉をつける。
3. 適温の油できつね色に揚げる。(ゴーヤは軟らかいので色がつけばOK)

### ~ 材 料 ~

(2人分)

- ゴーヤ 1/2本
- ベーコン 4枚
- 塩・こしょう
- パン粉 適量
- 油 適量

ゴーヤをスティック状にカットしてベーコンを巻くと、**アスパラベーコン**の様な見た目！

# ゴーヤのフリッター

## 材料

(4人分)

- ゴーヤ 1本
- ベーコン 3枚
- ナス 4枚
- 水 適量
- みそ 小さじ1

### 《衣》

- 小麦粉 適量
- 卵黄 1個

### 《つけだれ》

- ケチャップ 大さじ2
- スイートチリソース 少々



お弁当に最高！  
仕上がりが鮮やかになるよ♪

## 作り方

### ＝下準備＝

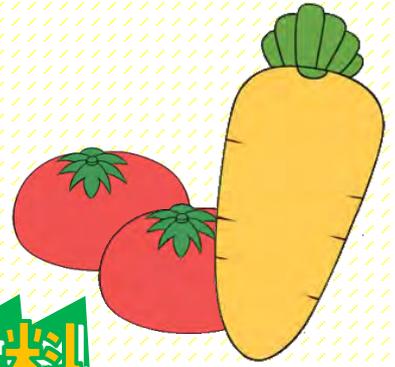
- ① ゴーヤは横に1回縦に1回きり、ワタと種を取る。
- ② ①に塩を振り10分位置き、水で洗う。
- ③ 湯がき（塩を入れ2分位、冷水にとり水分を拭き取る。



1. 下準備したゴーヤの内側にチーズ・ベーコンを重ね、間にのり代わりにみそを塗り、5mm～1cm位に切る。
2. 卵黄を割りほぐし冷水を加えて溶き、小麦粉はふるってさっくり混ぜ衣を作る。
3. ゴーヤに薄く衣を付け180℃の油で揚げる。



# 干しゴーヤの野菜あんかけ



## 材料

(3人分)

- 茄子 大1個
- 玉葱 1/2個
- ピーマン 3個
- 牛蒡 1/2個
- ベーコン 6枚
- ゴマ油
- 唐辛子
- ブイヨン 2個
- ゴーヤ茶 10g
- 胡椒 小さじ1
- 醤油
- バター
- 片栗粉 大さじ2

## 作り方

### ＝下準備＝

- ① 具材は各々食べやすい大きさに切っておく。
- ② ゴーヤ茶（干しゴーヤ）は、網に入れ流水洗いしひたひたの水に1時間以上漬けて戻しておく。→軽く絞って使用します。漬けておいた汁も使用。
- ③ ブイヨンはカップ1/2のお湯に溶かし、冷ましておく。
1. 牛蒡はゴマ油で炒め、醤油唐辛子で金平風に作る。
2. 玉葱、ピーマンを、熱したフライパンにゴマ油を大さじ1入れて炒める。
3. 茄子・ベーコン・ゴーヤを入れて炒め、最後に別置のキンピラを入れかき混ぜる。
4. 塩、胡椒を適宜入れ、醤油を大さじ2ほど入れる。
5. カツオだしの粉小さじ1杯をゴーヤの漬け汁で溶かしいれ、最後に片栗粉を水溶きして入れざっくりと2～3回かき回して出来上がり。

# ゴーヤの漬け物

## ～ 材 料 ～

- ゴーヤ 200g
- 梅干 3個
- 氷砂糖 50g

## 作り方

1. ゴーヤは縦に切ってスプーンで種とわたを取り、2mm位に切る。
2. ゴーヤ、梅干、氷砂糖を器に入れる。ゴーヤから水が出て凍り砂糖が溶けたら出来上がり。



スライスしたゴーヤは湯通ししないで！

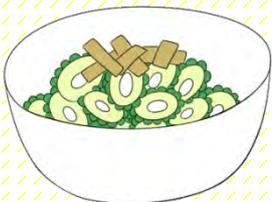
# ゴーヤとピーナッツのかかか醤油煮

## 作り方

＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切って、スプーン等でワタを取り出してから、さらに縦半分にし、薄切りにしておく。
- ② ピーナッツは、ビニール袋に入れ、すりこぎ棒でたたき、粗く砕いておく。
- ③ ちりめんじゃこは、鍋でから煎りしておく。

1. ゴーヤに片栗粉をふりかけ、全体にまぶすように混ぜる。
2. 1を油で揚げる。カリッとなるまで低音でじっくり揚げるのがコツ。
3. 鍋に調味料を入れて弱火で熱し、2、ちりめんじゃこを加え水分を飛ばしながら、炒り混ぜる。焦げないように注意する。
4. 最後にピーナッツを加え混ぜ、出来上がり。



## ～ 材 料 ～

- ゴーヤ 1/2本
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- ピーナッツ（おつまみ用） 大さじ1強
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2/3
- みりん 大さじ1

# ゴーヤの佃煮

## 材料

- ゴーヤ（種・ワタ除き）1kg  
ゴーヤ3本くらい
- 三温糖 300g
- 薄口醤油 50cc
- 濃口醤油 100cc
- ゴマ 30cc
- 酢 100cc
- 鰹節 少々
- みりん 少々

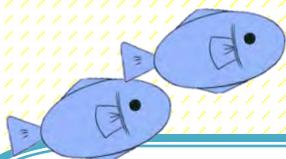


## 作り方

1. ゴーヤを縦に切り、中の種を取り、厚めにスライスし湯通をして、かたく絞る。
2. 調味料等を混ぜて煮たて、この中にゴーヤを入れて汁が少なくなるまで煮詰める。
3. 次に鰹節を入れ残りの水分を吸わせ最後にゴマとみりんを入れてできあがり。

ポイント!

ゴーヤ料理懇親会で  
大人気のメニューだ  
よ!!



チリメンジャコを入れると  
更に美味しくなるよ♪



# 生ゴーヤの味噌和え 豆腐とのコラボ

## 材料

(3人分)

- ゴーヤ(小) 1本
- 豆腐 1丁
- 味噌 大さじ1
- メープルシロップ 大さじ2/3
- 細削りかつお節 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 細削りかつお節 大さじ1
- 白いりゴマ (お好みで) 大さじ1/2

## 作り方

### ＝下準備＝

- ① ゴーヤは縦半分に切って、わたと種をスプーンで除き、薄切りにする。
- ② 塩(小さじ1/2)を振り全体になじませ5分程おいたら、塩分が残らないよう水洗いし水気をよくきっておく。

1. 豆腐を6等分に切り、それぞれ上をスプーンで少しくりぬき、ゴーヤを乗せるくぼみをつくる。(くりぬいた豆腐は汁物の具にするなど活用する。)
2. 味噌(大さじ1)にメープルシロップ(大さじ2/3)を加えよく混ぜ、更に細削りかつお節を加え混ぜる。
3. 下ごしらえしておいたゴーヤを②の味噌で和える。
4. ①の豆腐の上に③のゴーヤを乗せて、好みに白いりゴマをふりかけ、細削りかつお節を形よく盛る。

## ポイント!

加熱処理をしない為、

**光熱費ゼロ!**

あっという間に  
できます。

# ゴーヤとツナのサラダ

## 作り方

### ～ 材 料 ～

(4人分)

- ゴーヤ 1本
- ツナ缶 1個
- マヨネーズ 適宜
- 塩 少々

### = 下準備 =

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種を取り、薄くスライスし、塩をまぶしておく。
- ② ツナは油を切っておく。

1. ゴーヤがしんなりしたらさっとゆでる。
2. 水でしめてしぼる。
3. 油を切ったツナを入れマヨネーズで

# ゴーヤとささ身のサラダ

## 作り方

### ～ 材 料 ～

(2人分)

- ゴーヤ 1/2
- ささ身 2本
- みょうが 2個
- 生姜 (みじん切り) 1かけ分

### 《A》

- しょうゆ 小さじ2
- 酢 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ1
- 塩 少々

### = 下準備 =

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種・わたを取り除き、斜め薄切りにする。
- ② 沸騰した湯に塩少々加え1~2分ゆで、ザルに烏水洗いして水気をよくきる。
- ③ ささ身は筋を取り、開いて塩を少々ふる。

- ④ フライパンにサラダ油を熱し、弱火でささみを3分ほどかけ両面を焼き、取り出す。荒熱が取れたら手で裂いてほぐす。
- ⑤ みょうがは縦半分小口切り、水にさらし水気を切る。

1. ボウルにAをあわせ、下準備した具としょうが(みじん切り)を加え、全体をザッとあえて器に盛る。冷たく冷やしてからいただきます。貝、割菜があれば一緒にあえてもよい。



# ゴーヤクッキー

## 材料



(4人分)

- 薄力粉 200g
- バター 100g
- 卵 1個
- 砂糖 50g
- ゴーヤ 小1本

## 作り方

＝下準備＝

- ① 薄力粉を3回ふるいにかけておく。
  - ② バターを常温においてやわらかくしておく。
1. ゴーヤを縦半分にし、ワタと種を取り除く。
  2. 種を取ったゴーヤを千切りにしてミキサーにかける。

3. ゴーヤに砂糖、卵、バターを入れて再度ミキサーをかける。
4. ボールにふるった粉を入れミキサーで混ぜたゴーヤをいれる。
5. 粉とゴーヤをよくこねる、こねた生地を粉をふるった台にのせる。

6. 生地を台の上で平らに伸ばし、型抜きで形を作る。
7. オーブン 180℃で20分焼いてできあがり。

# ポイント!

ゴーヤの苦味は  
気にならないので  
どなたでもおやつ  
お茶菓子に!!



# マスカット風ゴーヤジュース

## 作り方

### ～ 材 料 ～

(2人分)

- ゴーヤ 半分
- バナナ 1本
- ハチミツ 適量
- バニラアイス 1本
- 種無しぶどう 7粒

1. ゴーヤは縦に切ってスプーンで種とワタを取り、適当な大きさに切る。
2. バナナの皮をむき、1cm位に切る。
3. 材料をミキサーに入れて攪拌する。

## ポイント!

バニラアイスを入れると  
味がまろやかに!



# バナナ入りゴーヤジュース

## 作り方

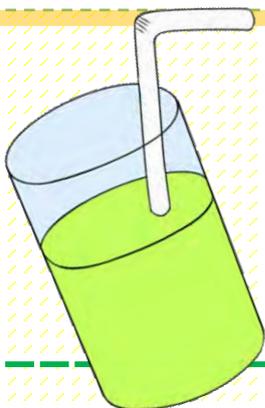
### ～ 材 料 ～

- ゴーヤ 50g
- バナナ 1本
- 牛乳 100cc
- リンゴジュース 少々
- 砂糖 少々
- 氷 100cc

1. ゴーヤ、氷、牛乳をミキサーで攪拌する。
2. バナナ、リンゴジュースも入れて攪拌する。
3. ザルで裏ごしする。

## ポイント!

裏ごしすることで  
なめらかになり  
とても  
飲みやすくなります!



# ゴーヤ茶

## 材料

(15g分)

- ゴーヤ (大) 1本  
(小さいゴーヤ2本でもOK)



協議会メンバーの  
一押しメニューだよ♪

## 作り方

1. ゴーヤを縦に割り、中のワタと種をスプーンで取る。
2. ゴーヤを 3mm 程度にスライスする。
3. 皿又はザルにゴーヤを並べ天日干しにする。  
(晴れの日…2日間)  
ワタと種も乾燥させておく。
4. カラカラに乾いたら、フライパンで薄茶色になるまで乾煎りする。
5. 冷めたら湿気を吸わないように密閉できるビニール袋に入れて保存する。
6. 2リットルのお湯で煎じる。



# ゴーヤの保存方法

## ①冷蔵＜約1週間持つ＞

縦半分に切り、わたと種を取り除き、

新聞紙にくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵する。

## ②冷凍＜約1ヶ月持つ＞

洗って縦半分に切り、わたと種を取り除く。

薄切りにし、フリーザーバッグに入れて冷凍する。

## ③干す＜約半年持つ＞

洗って縦半分に切り、わたと種を取り除く。薄切りにし、盆ざるに並べ、天日干しにして乾燥させる。密閉容器に入れる。

◎浸水し、お好みの固さに戻してから使う。

戻して調理すると歯応えがあり、生とは違った味わいが楽しめる。



生と比べて、ビタミンは10倍、カルシウムは15倍、鉄分は30倍と栄養価が高まる。

### ビタミンCをなるべく流出させないように

・苦味を抑える方法

- ①わたをしっかりとそげ取る
- ②塩もみする
- ③塩ゆでする

# ゴーヤの栄養学



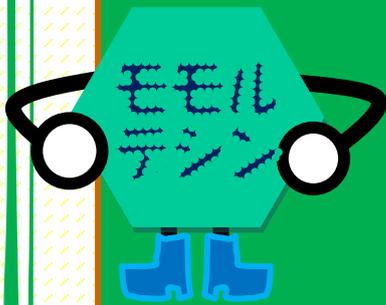
ビタミンCが多い

⇒【きゅうりの10倍・トマトの5倍】

ゴーヤに含まれるビタミンCは

過熱に強く、壊れにくい！

苦み成分「モモルデシン」には・・・



- 食欲増進
- 血圧、血糖値降下
- ガン細胞抑制
- コレステロール低下
- 糖尿病予防
- 肝機能強化
- 胃腸粘膜保護... 等の効果がある！！！！

体の熱を取り去り夏バテ解消効果も！！

⇒【豚肉と組み合わせるとより効果が高まる】

他にもカロテン、ビタミン B1、ビタミン B2、カリウム、葉酸、カルシウム、鉄、リン、マグネシウム、食物繊維なども含んでいる。

するため、「強火&短時間」で調理することがポイント！！

④水にさらす

⑤薄く切る

⑥油を使って調理する【ゴーヤとの相性が良く、ビタミンの流出も防げるので】

◎ただし、苦味にも栄養があるので、取り過ぎない方が良い。

NPO流山ゴーヤカーテン普及促進協議会の活動

涼・食・和 の楽しみを広めています  
夏を涼しく過ごし美味しく食べて みんなで和む

流山を緑豊かな  
ゴーヤカーテンの街に！

育て方  
サーモグラフィ撮影など

料理教室開催  
ゴーヤアイス販売など

流山を  
地産地消のゴーヤで  
健康な街に！

流山をゴーヤで  
人と人が繋がる街に！

ゴーヤカーテン見学会  
成果報告のつどい開催

しじみコンテスト

写真コンテスト

各イベント・コンテストに  
ぜひご参加ください!!!

コンテストは  
毎年8月頃開催

# 編集後記

このレシピ本を見て、「ゴーヤ料理作ってみよう」と思ってくれる人が少しでもいたら嬉しいです。

白 田

今回冊子の表紙を描かせていただきました。多くの皆さんにゴーヤちゃんを気に入ってもらえることを楽しみにしています。

小 泉

写真の編集を担当させて頂きました。美味しそうなゴーヤ料理のレシピがたくさんあったので、私もチャレンジしてみたいと思いました。

大久保

表紙のタイトルロゴを作らせていただきました。ゴーヤが旬な夏場には是非ご活用ください。

永 倉

冊子作り、楽しかったです。「こんなレシピもあるんだ!」と作ってみたくなりました。皆で作ったこの冊子を、たくさんの方の手に取ってもらえたら嬉しいです。

田 村

素敵なメニューがたくさん載っているので、ずっと長く楽しく読める本をがんばって作りました!!全レシピお試しください♪

編集長 佐 藤

NPO 流山ゴーヤカーテン普及促進協議会

協力：江戸川大学 ゴーヤレシピ冊子制作委員会



## 京和ガス料理教室のご案内

最新のガスコンロ&オーブンを使用して、キレイな教室でおいしい料理を楽しくレッスン。入会・年会費0円！受講料もリーズナブル！

またショールーム内には様々な最新の家庭用ガス器具及び資料の展示をしております。ガスのこと、住まいのこと、お気軽にご相談ください。



京和ガス株式会社 URL <http://www.keiwagas.co.jp/>

- 本社/流山市江戸川台東1-254 TEL 04-7155-1500
- ショールーム/流山おおたかの森駅東口すぐ TEL 04-7178-5120

