

ゴーヤ クッキングブック

流山市ゴーヤレシピコンテスト
受賞作品集

目次

ゴーヤ

クッキングブック

PART1

コンテスト受賞レシピ

- 4 夏のお花畑（揚げ海老焼売）
- 5 チキン南蛮
- 6 ゴーヤ入りカレー風味のミートパイ
- 7 ゴーヤのソーセージ詰め天ぷら、ゴーヤの佃煮
- 8 みかん&ゴーヤ
- 9 ゴーヤマーボ、ゴーヤのわらびもち
- 10 ゴーヤのうれしい話
- 11 ゴーヤの育て方のポイント

PART2

料理研究家大瀬先生のおすすめレシピ

- 12 コメスタのゴーヤのピッツァ
- 13 コメスタのゴーヤとアサリのパスタ
- 14 ゴーヤのまるごとフリット
- 15 春雨ゴーヤ
- 16 ゴーヤと豚バラとカニカマの卵とじ丼
- 17 ゴーヤのビビンバ丼
- 18 ゴーヤキムチ、ゴーヤ入りひじきサラダ
- 19 ゴーヤ納豆、ゴーヤのカナッペ
- 20 ゴーヤのスムージー
- 21 ゴーヤ茶

ゴーヤクラブの活動と レシピコンテストについて



小学校にて、ゴーヤの
育て方講習会を実施



ゴーヤの苗を植えて
いる様子



植えた苗がここまで成長！



流山ゴーヤカーテン
普及促進協議会のみなさん

ゴーヤクラブは「流山をゴーヤカーテンのまちに！」を掲げ、平成23年4月スタートしました。葉が茂ったゴーヤカーテンは暑い夏の日射しを遮り、また葉は多くの水分を蒸散しますので葉のうらは涼しく、清涼感があります。この効果は緑ならではの力です。私たちに「涼」を与えてくれます。波及効果として熱中症予防、二酸化炭素削減など温暖化防止にも貢献します。

ゴーヤカーテンは太陽の恵みで実をつけます。食すると夏バテや肌をいたわる美容効果、さらに免疫力をアップし成人病の予防などの効果が判明しています。美味しく食べる料理法として料理教室や冊子を作り「食」を普及させています。市民からアイディアレシピを募集するレシピコンテストを毎年開催しています。ゴーヤカーテンを作ることに、地域でのコミュニケーションが増え、豊かな暮らし「和」が生まれます。3つの輪「涼・食・和」で流山を緑一杯の元気な街に、子どもたちも環境に優しい行

動が取れる街に、市民に健やかな暮らしと持続可能な街づくりにお役に立つ活動をしていきます。



夏のお花畑（揚げ海老焼売）

材料（4人分）

- ・ ゴーヤ…1/2 本
- ・ 海老焼売…8 個
- ・ 桜エビ…大さじ 2
- ・ お好み焼き粉…大さじ 2
- ・ 溶き卵…1/4 個
- ・ 水…大さじ 1.5
- ・ 塩…適量
- ・ 片栗粉…大さじ 1
- ・ 揚げ油…適量

作り方

1. 下準備したゴーヤは、約 1cm の輪切り 8 枚にする。
2. ゴーヤの内側に片栗粉をぬる。
3. お好み焼き粉に溶き卵と水を加えかき混ぜる。
4. ゴーヤの中心の穴に、市販の海老焼売を押し込む。
（ゴーヤの穴のほうが大きいときは、まな板の上で焼売をつぶしながら穴にぴったり押し込む。この際、焼売にお好み焼き粉の溶き汁をつけてから潰し入れるとうまくいく。）
5. お好み焼き粉の溶き汁をつけてから、両面に桜エビをつけて 170℃の揚げ油で揚げる。片面は早めに裏返し、桜エビがきれいな色で仕上がるようにする。
6. よく油切り、皿に盛り付ける。
7. そのまま食べられるが、好みで大根おろし、醤油、ポン酢、ソース、ケチャップ、マヨネーズなどで味付けしても良い。



平成 27 年 金賞



チキン南蛮

材料（4人分）

- ・ 鶏むね肉…2枚（400g）
- ・ 片栗粉…大さじ4
- ・ ゴーヤ…150g
- ・ サラダ油…大さじ2
- ・ 玉ねぎ…中1/2個（100g）

【南蛮ダレ】

- ・ 水…130cc
 - ・ 醤油…100cc
 - ・ 酢…100cc
 - ・ 砂糖…大さじ3
- ⇒よく混ぜ合わせる

作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り、一口大に削ぎ切りしてから片栗粉をまぶす。
2. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取って2mm幅に切る。
3. 玉葱は皮をむき、縦半分に切ってから繊維に直角に薄切りする。
4. 南蛮ダレに入れ、冷蔵庫で冷やす。
5. フライパンに油を入れて中火で熱し、1と2を並べ、焼き色が付いたら裏返す。
6. ふたをして弱火にし、2分位蒸し焼きにする。
7. 中まで火が通ったら3に漬け込む。



平成 25 年 銅賞



ゴーヤ入りカレー風味のミートパイ

材料（4人分）8個分

- ・ 冷凍パイシート…1袋（400g）
- ・ ゴーヤ（中）…1本
- ・ 合挽肉…250g
- ・ 玉ねぎ（中）…1個
- ・ マッシュルーム缶詰…小1缶
- ・ ゆで卵…2個
- ・ カレー粉…大さじ1弱
- ・ 塩 コショウ
- ・ オリーブ油…大さじ1
- ・ 塗り玉子用（卵黄1個＋水）

＊下準備＊

1. 冷凍パイシートを室に出しておく。
2. ゴーヤ、玉ねぎ、マッシュルームをみじん切りにする。
3. 玉子は固茹でにし荒みじん切りにする。
4. 卵黄と小さじ1を混ぜ、塗り黄身を用意する。

作り方

1. フライパンにオリーブ油を入れ、野菜を炒める。
2. 合挽肉を炒め、塩コショウ、カレー粉、茹玉子で味をつける。
3. 出来た具をさまし、8等分に分けておく。
4. パイ生地1枚を半分に切り、面棒で正方形（15cm×15cm）につぶす。
5. パイ生地を中心に具をのせ、縁に黄身を塗り、半分に折り三角にする。
6. フォークで縁を押さえ、上に包丁で切り目を入れ、黄身を塗る。
7. 220℃のオーブンで焦げ目がつくまで20分程焼く。



平成27年 金賞



ゴーヤのソーセージ詰め天ぷら

材料（2人分）

- ・ ゴーヤ…1本
- ・ 魚肉ソーセージ…1本
- ・ カレー粉…大さじ1
- ・ 天ぷら粉…120g
- ・ 水…200cc

下準備

ゴーヤのワタをスプーンでかきだす。

作り方

1. ゴーヤのワタをスプーンで出す。
2. 空洞になったゴーヤの内側にカレー粉を塗る。
3. 魚肉ソーセージをゴーヤにつめる。
4. ※魚肉ソーセージを詰めやすくするために、ゴーヤを1/3の大きさに切ると良い。
5. 天ぷら粉をつけて揚げる。



平成27年 銅賞

ゴーヤの佃煮

材料（4人分）

- ・ ゴーヤ（種、ワタを除いたもの）…1kg
- ・ かつお節…5パック
- ・ いりゴマ白…50g
- *調味料*
- ・ 三温糖…250g
- ・ しょうゆ…150cc
- ・ みりん…150cc
- ・ 酢…100cc



作り方

1. 鍋に分量の調味料を合わせて火にかけ煮立ったら、ゴーヤを入れ中火で煮汁が少なくなるまで煮詰める。途中はかき混ぜない、しゃもじで上を押さえるだけ。（鍋の蓋はしない）
2. ある程度煮詰まったら、かつお節を入れて残りの煮汁を焦がさないようにかき混ぜながら煮詰める。火を止めてゴマを入れてかき混ぜる。



平成26年 受賞



みかん&ゴーヤ

材料（4人分）

- ・ ゴーヤ…1本
- ・ パプリカ（赤）…1/6
- ・ みかん…2個
- ・ 大根おろし…大さじ3
- ・ あさつき…少々
- ・ 醤油…大さじ2
- ・ 酒…大さじ1
- ・ 生姜汁…小さじ1
- ・ 油…大さじ2
- ・ 片栗粉…大さじ1～2
- ・ 酢…適宜

作り方

1. ゴーヤは8mm位に切り、漬け汁と共にビニール袋に入れ10分ほどおく。
2. 水分を軽くとったゴーヤを別な袋に入れ、片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、ゴーヤを揚げ焼きにする。
4. 両面焼けたら、残りの油でパプリカを炒める。
5. 飾りのみかんの真ん中にゴーヤ、パプリカ、みかんの皮千切りを置く。
6. その上に大根おろし、あさつきをのせ、酢をかけていただく。





マーボーゴーヤ

材料（2人分）

- ・ ゴーヤ…300g 1本
- ・ 麻婆豆腐の素…100g
- ・ ひき肉…100g～200g
- ・ 木綿豆腐…200g

作り方

1. フライパンにオリーブ油を敷いて、短冊型の木綿豆腐を両面に焦げ目がつくまで焼いて、お皿にとる。
2. ①のフライパンでひき肉とゴーヤを炒める。
3. ②の状態に麻婆豆腐の素と①の木綿豆腐を入れてよくかきまぜる。



平成 25 年 銀賞

ゴーヤのわらびもち

材料（4人分）

- ・ ゴーヤ・・・小1本（200g）
- ・ 水・・・160cc
- ・ わらび餅粉・・・80g
- ・ 砂糖・・・80g

- ・ きなこと・・・小さじ2
- ・ 黒蜜・・・小さじ2



作り方

1. ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、1cm幅に切る。
2. ミキサーに入れ、水を加えて攪拌する。全量が400ccになるよう水を足す。
3. 鍋にわらび餅粉、砂糖を入れてさっと混ぜ、1を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
4. 木べらで混ぜながら中火にかけ、固まって透明になり、つやが出てくるまで練る。
5. スプーンで一口大にすくい、氷水を張ったボールに落とす。
6. 水気を切り、器に盛る。きなこと黒蜜をかける。



平成 25 年 金賞

ゴーヤの うれしい話

料理研究家：大瀬 由生子



ゴーヤの苦味は？

ゴーヤには独特の苦味がありますが、ゴーヤの苦味成分は、「モルデシン」「チャランチン」と呼ばれる3つの成分で、抗酸化作用があり、腸内環境を整えるほか、肝機能を高め血糖値の降下、コレステロール値や血圧の低下、胃を活性化して消化を助けるなどの効果があります。

熱に強いビタミンC

本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、ゴーヤのビタミンCだけは熱に強いので、加熱しても壊れにくいという特徴があります。ビタミンCのような抗酸化物質を含む植物性食品は、動物性食品と一緒に組み合わせると抗酸化力がアップします。

栄養価が高いゴーヤ

1本あたり250g43KCal。ビタミンCはレモンの4倍、カルシウムは牛乳の14倍、鉄分はほうれん草の2.3倍、食物繊維はセロリの30倍。カリウムはブルーベリーの4倍、マグネシウムは玉ねぎの1.5倍です。栄養価も高く、夏バテに美肌に食欲増進と様々な効果が期待できます。

ゴーヤのβカロチン

ゴーヤに含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、油と一緒にとると、吸収されやすくなるので、ゴーヤを油を使って炒めることで吸収率がアップ！ゴーヤ料理を代表するゴーヤチャンプルは理にかなったお料理なのです。

捨てないで！種とワタ

捨ててしまいがちな種とワタですが、種には脂肪の吸収や蓄積を抑制する共役リノレン酸が、ワタは果肉よりビタミンCが3倍も多く含まれています。果実や種に含まれているたんぱく質はガン細胞の増殖を抑えるとも報告されています。ゴーヤは捨てる場所がない栄養のかたまりですね。

苦みが旨みに？！

ゴーヤと相性の良い食材は何と言っても豚肉！豚肉に含まれる「イノシン酸」という旨味成分がゴーヤの苦味を和らげ、旨味を引き立たせてくれます！同様に、かつお節にもイノシン酸が多く含まれています。

育て方のポイント①

ポイントは幾つかありますが一番大事なのは、ゴーヤ苗を定植する土づくりです。プランター栽培には、市販の培養土をベースに適量の堆肥・鶏糞・化成肥料を加えよく混ぜ合わせ、ゴーヤ苗を定植します。次に大事なポイントは、定植したゴーヤ苗が成長し、本葉が10枚程度で親蔓の芯を9枚目と10枚目の間を摘芯することです。



ゴーヤクラブ名誉会長
松島 英雄



育て方のポイント②

葉が茂ったゴーヤカーテンを成功させるためには、3つのポイントがあります。

1つ目のポイントは、プランターの容積と定植するゴーヤ苗の本数です。

1本の苗を育てるのに必要な土の内容積は20リットル必要とされ、お勧めのプランターは市販の27リットル（幅50×奥行34×高さ26.3cm）に1本の苗を定植することです。

2つ目のポイントは、使用する土づくりです。お勧めは、市販で販売している14リットル入りの培養土を1プランターに2袋用意することです。昨年の土を再使用する場合は苦土石灰にて土の中和作業を約1週間実施してから使用します。

苗を定植する前に使用する土の培養土にゴーヤの必要な下記肥料を加え、良く書く混ぜることです。

・鶏糞：移植ゴテに約4杯、・堆肥：移植ゴテに約4杯、・化成肥料（8・8・8使用）：移植ゴテ約4杯、・ようりん：移植ゴテに約1杯。

肥料を加えた土は、熟成させるために約1週間経過後、苗の定植を実施することをお勧めします。

3つ目のポイントは、苗の定植時期と親蔓の摘芯です。定植する苗は、本葉が4枚程度成長した苗を定植します。定植後、本葉が10枚程度で親蔓の芯を摘芯します。





コメスタのゴーヤのピッツァ

材料（1枚分）

- ・ 市販のピザ生地…1枚
- ・ トマト缶…70cc
- ・ ミックスチーズ…100g
- ・ ゴーヤ…1/4本
- ・ 厚切りベーコン（または焼き豚）…1枚
- ・ パプリカ（赤・黄）…各1/8個
- ・ オイル漬けドライトマト…5個
- ・ 塩…適宜

作り方

1. オーブンを250℃に温める。
2. トマト缶を開け、塩を少々加え、フードプロセッサーなどで攪拌し、トマトソースをつくる。
3. ゴーヤは薄切りにして塩ゆで、厚切りベーコンは食べやすい大きさに切る。パプリカも食べやすい大きさに切る。
4. ピザ生地にトマトソースを70ccぐらい塗る。その上にチーズをのせる。
5. チーズの上に、ベーコン、パプリカ、ドライトマト、ゴーヤをのせる。
6. 5の全体に、軽く塩を振りかける。
7. 予熱してあるオーブンで、チーズがとろけるまで焼く（2～3分）。



流山おおたかの森高島屋フードメゾン内にある「コメスタ」では、ゴーヤクラブのゴーヤを使用し、期間限定でゴーヤメニューを販売しています。



コメスタのゴーヤとあさりのパスタ

材料（2人分）

- ゴーヤ…1/4本
- あさり…10個
- にんにく…1片
- 赤唐辛子…1/2本
- アンチョビフィレ…2枚
- ズッキーニ…2本
- 白ワイン…大さじ2
- ドライマトのオイル漬け…5個
- パスタ…100g

作り方

1. にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、アンチョビはみじん切りにする。
2. ゴーヤは種を取って薄切りにしたら、さっと茹でる。ズッキーニも薄切り。
3. 大なべに湯を沸騰させ、塩を水の10%を加え、パスタを茹でる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくと輪切りにした赤唐辛子、アンチョビフィレを、弱火で香りが出るまで炒める。
5. 香りが出たら、砂抜きしたアサリを加え、フライパンが再び温まったら、白ワインを加え、蓋をしてアサリの口を開ける。
6. 茹でたゴーヤ、ズッキーニ、ドライマトのオイル漬けを炒め合わせる。
7. 茹であがったパスタを5に入れ和えて、さらに盛り付ける。





ゴーヤのまるごとフリット

材料（4人分）

- ゴーヤ…1本
- 天ぷら粉
- 冷水
- サラダ油…適宜
- 塩…少々

作り方

1. ゴーヤは輪切りにする。
2. サラダ油を170℃に熱する。
3. 1のゴーヤを水で溶いた天ぷら粉にサッとつけて油で揚げる。
4. 油をきって皿に盛り、塩をふって食べる。

輪切りにしたら、種も綿もとらずに、そのまま使えるので、捨てる場所がないエコクッキング。ビールのおつまみに最適です。てんぷら粉にカレー粉を加え水で溶いて、カレー味にしても美味しいですよ。





春雨ゴーヤ

材料（4人分）

- 豚挽肉…100 g
- 春雨（乾燥）…100 g
- ゴーヤ…1/2 本
- ☆長ネギ…半分
- ☆にんにく…1片（小さじ1強）
- ☆生姜…1片（小さじ1）
- ☆豆板醤…小さじ1（辛いのが好きな方は多めで）
- ◇醤油…大さじ2
- ◇酒…大さじ1
- ◇砂糖…小さじ1
- ◇甜麺醤（または味噌）…小さじ2
- ◇鶏がらスープの素…小さじ1
- ◇水…5cup 2cup 強
- ◇塩・こしょう…適量
- 水溶き片栗粉…適量

作り方

1. 春雨はやや固めにゆでて、食べやすい長さに切っておく。
2. 調味料◇を合わせておく。
3. ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
4. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除いて2ミリほどにスライスする。
5. フライパンにごま油（分量外）大さじ1をひいて、豚挽肉を炒める。
6. 肉の色が変わりかけたらゴーヤを入れてさらに炒める。ゴーヤがややしんなりしたら、☆を加えて炒める。
7. 春雨を加えて、さっと炒め合わせたら、調味料◇を加えて煮立てる。
8. 塩・コショウで味を調える。強火でブクブク煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れてよく混ぜる。
9. 水溶き片栗粉を混ぜ合わせた後、30秒ほどブクブクとしっかりと煮詰める。とろみがついたら火を止める。



ゴーヤと豚バラとカニカマの卵とじ丼

材料（2人分）

- ゴーヤ…1/2本
- 豚バラ肉…150g
- カニカマ…5本
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- A（めんつゆ…大さじ1 水…大さじ2）
- 卵…2個
- 白飯…適宜

作り方

1. ゴーヤは半分に切り、ワタと種を取り、薄切りにしたら塩（分量外）を振る。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。カニカマは1本を3等分に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れ、豚肉とゴーヤを炒める。そこに酒とみりんを加えて炒める。
4. 次にAを加えて炒めたら、溶き卵を回し入れ、その上にカニカマをのせて、周りの卵が固まってきたら火を止め、蓋をして卵にゆっくり火を入れる。
5. どんぶりにごはんを盛り付け、4をのせる。



ゴーヤのビビンバ丼

材料

- 牛肉切り落とし 200 g
- A (醤油…大さじ3 砂糖…大さじ1
ごま油…大さじ1 白すりごま…大さじ1
にんにくすりおろし…1片)
- ほうれん草…1/2 束
- にんじん…1/2 本
- もやし…1/2 袋
- ゼンマイの水煮…小さじ1 袋
- ゴーヤ…1/4 本
- B (ごま油…大さじ3 醤油…小さじ1
白すりごま…大さじ2 塩…小さじ1
にんにくすりおろし…1片)
- 白いご飯…適宜
- 味噌だれ (味噌…30 g 砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1 水…大さじ2 豆板
醤油…小さじ1)

作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAをもみこんで5分ぐらいおく。
2. サラダ油を熱したフライパンで牛肉をほぐしながら炒める。
3. ほうれん草は茹でて5cm幅に切る。にんじんは4cmの細切りにしてさっと茹でる。もやしもさっと茹でる。ゼンマイはざっと洗い、さっと茹でる。
※ゴーヤは種とワタを取り、薄切りにしてさっと茹でる。
4. 味噌だれの材料をすべて小鍋に入れてよく混ぜ、火にかけて水分がなくなるまで混ぜながら煮る。
5. 混ぜ合わせたBを4等分にし、水気を切った2のそれぞれに加える。
6. どんぶりにご飯を入れ、その上に肉、ゴーヤ、ほうれん草、にんじん、もやし、ゼンマイを彩りよく盛り付けたら、好みに味噌だれをつけて食べる。

ゴーヤキムチ

材料（2人分）

- ・ゴーヤ…1/4本
- ・キムチ…70g

作り方

1. ゴーヤは種とワタを取り、薄切りにし、熱湯でさっと茹でる。
2. ボウルに1とキムチを入れてよく混ぜる。
3. 器に盛り付け、ゴマを振る。



ゴーヤ入りひじきサラダ



材料（2人分）

- ・ひじき（乾燥）…大さじ2
- ・ゴーヤ…1/2本
- ・かぶ…1個
- ・きゅうり…1/2本
- ・ハム…5枚
- ・ゆで卵…1個
- ☆マヨネーズ…大さじ3
- ☆いりごま…大さじ3
- ☆ヨーグルト…大さじ1
- ☆酢…大さじ1

作り方

1. 乾燥ひじきをたっぷりの水でもどし、水気をしっかり切る。
2. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、1ミリの薄切りにし、塩小さじ1（分量外）をまぶし、10分ほど置いた後絞って水気をきる。
3. きゅうり、ハムは千切り、ゆで卵は粗みじんにする。かぶは生のまま厚さ2ミリほどの櫛型にスライス。
4. ☆を合わせ、1～4を加えて混ぜる。塩・コショウで味を調える。



ゴーヤ納豆

材料（2人分）

- ゴーヤ…1/4本
- 納豆…1パック

作り方

1. ゴーヤはワタと種を取り、薄切りにして熱湯でさっと茹でる。
2. 納豆はよく混ぜてタレを入れ、さらにかき混ぜる。
3. ボウルに1と2を混ぜ合わせる。

ゴーヤのカナッペ

材料（4人分）

- リッツ…6枚
- クリームチーズまたはモッツアレラチーズ…60g
- ミニトマト…3個
- ゴーヤ…1/3本

☆オリーブオイル…大さじ4

☆酢またはワインビネガー…大さじ2

☆塩・こしょう…適宜

☆好みでハーブを入れてもよい。



作り方

1. ゴーヤを薄切りにして、中のワタと種をとる。
2. ☆に1のゴーヤを入れておく。
3. ミニトマトは半分に切る。チーズは食べやすい大きさに切る。
4. リッツに、チーズとゴーヤとトマトをのせる。

ゴーヤのスムージー



材料（2人分）

- ゴーヤ…1/4本（40g）
- バナナ…1/2本
- 牛乳…150～200cc

作り方

1. ゴーヤは種もワタもとらず、一口大に切る。
2. ジューサー（またはミキサー）に1と牛乳を入れ、攪拌する。





ゴーヤ茶

材料

- ゴーヤ

作り方

1. ゴーヤを輪切りにし、半分に切る。
2. ザルなどに入れ、天日乾燥（1～2日）
3. 乾燥したゴーヤをフライパンで煎る。
※浅煎り、深煎りで香ばしさが違う。
4. 煎ったゴーヤ茶葉は袋に入れて保管する（深煎り）。
5. 袋から8～10g取り出し、2ℓの熱湯で4～5分煮詰める。





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/流山市東初石6-186-150 TEL 04-7178-5120



株式会社 木谷工業

〒270-0144
千葉県流山市前ヶ崎411-1
TEL 04-7146-2840
FAX 04-7146-4436

定休日:日曜・祝日

建物の大きさに関わらず
何でも解体致します！

お見積り無料！
まずはお電話か
ホームページから
お気軽に
お問い合わせ
ください



大瀬 由生子 (おおせ ゆうこ)

料理研究家、フードコーディネーター・テーブルコーディネーター。

大学や企業、カルチャーセンターなどの講師他、イタリアレストラン「コメ・スタ」の企画室長として商品開発、イベントなどで活躍。NHK「あさいチ」にも出演。著書はアジア（台湾、韓国など）にも翻訳されている。

最近では、社団法人日本糀文化協会を設立し、理事長として糀の発酵文化の発展・普及を目的に講座・講演などで活動中。

発酵・食育・野菜を中心に、体が喜ぶこと、心豊かな暮らしを提案している。

主な著書に『10歳からのお料理教室』（日東書院）『男の弁当手帖』（辰巳出版）『はじめてのお料理レッスン』（西東社）『365日、醸す暮らし 糀ことはじめ』（ジャパンライフデザインブックス）『友チョコ&友スイーツ手作りレシピ』（主婦の友社）他多数。



NPO 流山ゴーヤカーテン普及促進協議会

〒270-0121

千葉県流山市西初石3丁目1464-5-4

TEL/FAX：04-7154-2327

<http://ngrym58.official.jp/>

Twitter：ゴーヤちゃん (@ngrym58)

Facebook：ながれやまゴーヤカーテン普及促進協議会
(@ goyaclub)

レシピ製作・調理・撮影

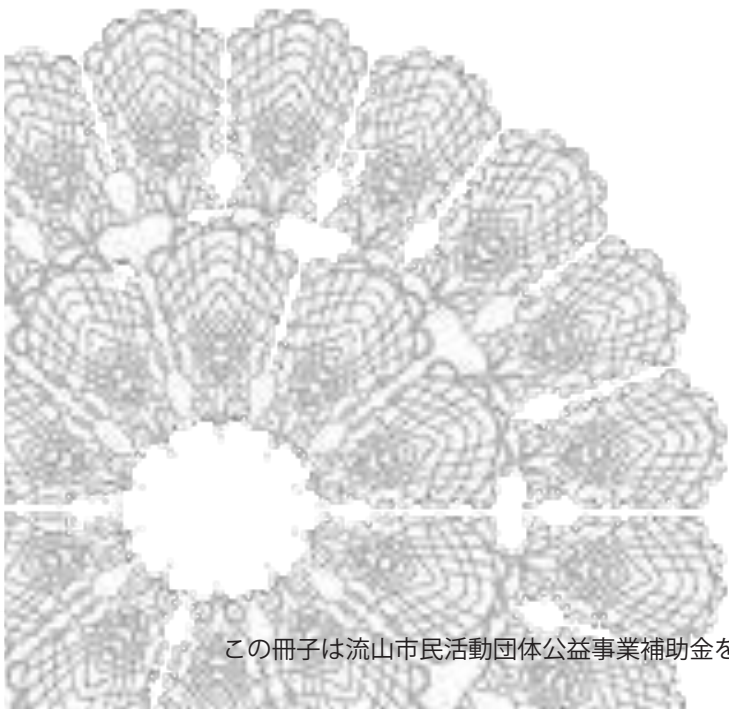
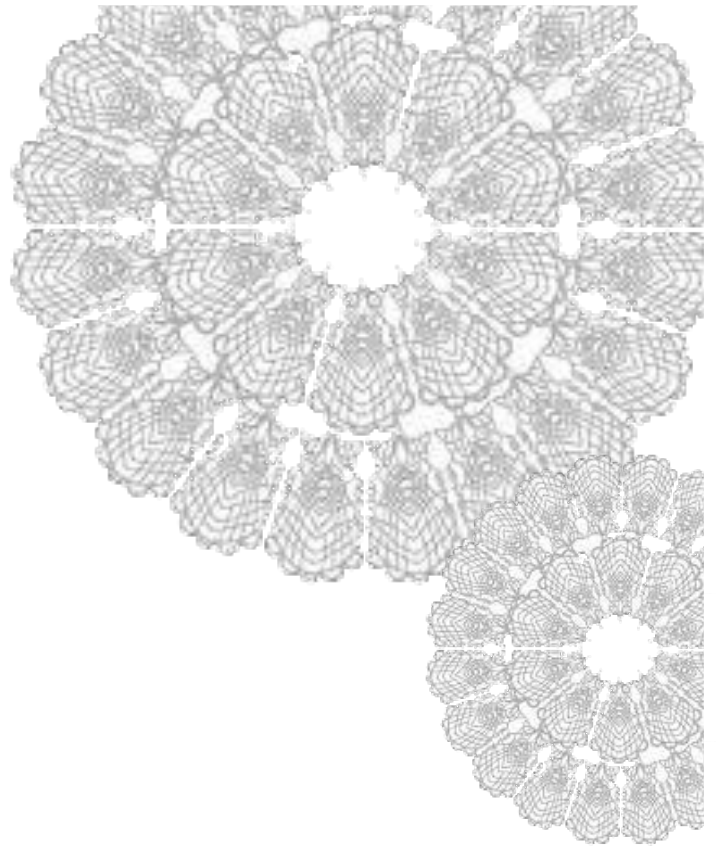
大瀬 由生子

川浦 智子

協力 江戸川大学 廣田ゼミ

表紙デザイン 佐々木 翠

編集 堀越 優美



この冊子は流山市民活動団体公益事業補助金を活用して作成したものです。