

ゴーヤレモンピ ブックス

暑い夏をゴーヤで
乗り切れ！！

流山ゴーヤカーテン普及促進協議会

レシピブック発刊のご挨拶

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2009年4月に活動を開始しました。私たちはゴーヤカーテンの普及により「涼・食・和」の3つの利点が得られると考えています。ゴーヤカーテンを設置することで「涼」が得られ、収穫したゴーヤを「食」することで健康増進に寄与し、ゴーヤの育成や食を通じて地域の人々がつながり「和」が広がります。

レシピブックはこの3つの利点のうちの「食」を広げる目的で2013年に第1巻が発行され、2015年に第2巻、そして今年、第3巻が発行される運びとなりました。

私が沖縄のヤンバルから与那国島に至る、約50年前の植生調査同行時には、ゴーヤチャンプルしか知りませんでした。今は、多彩な「おかずレシピ」が、市中に数多く出ています。

本協議会での流山の小学校でのゴーヤカーテン作りの普及活動により、家庭でゴーヤカーテンが作られ、小学生による「デザートレシピ」が2020年に提案されました。

このレシピ本は、温暖化対策のために作られたゴーヤカーテンで実ったゴーヤを食するための、おいしく、身近なレシピを掲載しておりますので、ご活用ください。

また、少しのアレンジやゴーヤの種類によっても、新しいレシピになりますので、皆様のご提案をお待ちしております。

会長 伊藤 勝



目次

■前菜・スープ

ゴーヤとかぼちゃの冷製ポタージュ（10回銀）	1
ゴーヤのフリット	2

■おかず

ゴーヤと豆腐の重ね焼きバジルソースパージョン（7回金）	3
ゴーヤ入り肉粽（7回銅）	4
ゴーヤの海老すりみ揚げ（8回金）	5
ゴーヤ餃子（8回銅）	6
ゴーヤのMAGICSALT5色炒め（9回金）	7
ゴーヤとベーコンの彩りチャプチェ（9回銅）	8
じゃこ天でゴーヤ	9
ゴーヤの味噌炒め	10
【コラム】ゴーヤの保存方法	11
【コラム】ゴーヤの栄養学	12
ゴーヤ茶	12

■ご飯もの

豚肉とゴーヤの焼うどん（7回銀）	13
ゴーヤサンドイッチ（シーチキン）（8回銀）	14
ゴーヤのお餅ピザ（11回銀）	15
ゴーヤゴロゴロゴージャーチャー麺（11回銅）	16
ゴーヤ入りチヂミ	17

■デザート

5分でできる！砂糖不使用のゴーヤバナナアイス（7回大瀬賞）	18
ゴーヤとレーズン入りのクッキー（9回銀）	19
ゴーヤのケーキサレ（10回銅）	20
ゴーヤクレープ（10回金）	21
【コラム】クレープ誕生秘話	22
ゴーヤとバナナのババロア（11回金）	23

※（10回銀）という表記は「第10回レシピコンテストで銀賞に受賞したレシピ」を表しています。
紙面の関係上全ての受賞レシピを掲載できない事ご了承ください。

ゴーヤとかぼちゃの冷製ポタージュ



■ 材料（4人分）

ゴーヤ……………中1本
かぼちゃ……………200g
（皮と種を取ったもの）
玉葱……………中1/4コ
水……………2ℓ
固形スープの素…1.5コ
バター……………10g
牛乳……………1.5ℓ
生クリーム……………1/4ℓ

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤは洗い、丸のまま表面をおろし金でおろし軽く絞っておく（後でポタージュにのせる）。
ゴーヤはたてに切り、わたと種を取り5mm幅に切る。
かぼちゃも皮と種を取りうす切りにする。
玉葱もうす切りにする。

<作り方>

1. 鍋にバターを溶かしゴーヤ、かぼちゃ、玉葱を軽く炒める。
2. 水と固形スープの素を入れコトコトと10分煮る。
3. 荒熱をとった野菜と煮汁に牛乳加えてミキサーにかける。
4. 鍋に戻し生クリームを加え少し温める。
5. 出来上がったポタージュを冷たく冷やして、下準備とっておいたゴーヤの絞ったものを飾る。

ポイント！

かぼちゃの甘さをゴーヤの苦みで抑えられ、大人の味になったような気がします。早めに作ってよく冷やしていただくのがポイントです。

ゴーヤの丸ごとフリット



■ 材料 (4人分)

ゴーヤ……………1本
天ぷら粉
冷水
サラダ油……………適宣
塩……………少々

■ 作り方

1. ゴーヤを輪切りにする。
2. サラダ油を170°Cに熱する。
3. 1のゴーヤを水で溶いたてん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。

ポイント！

輪切りにしたら、種もわたも取らないので、捨てるどころ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溶いて、カレー味にしても美味しいですよ。
流山の農家さんに教えてもらったレシピです！

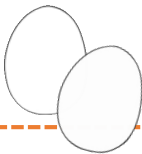
レシピ提供：一般社団法人日本糀文化協会

ゴーヤ入り肉粽



■ 材料（4人分）

もち米	中1本
ゆで卵	200 g
ゴーヤ	中1/4コ
焼豚	2ℓ
タケノコの水煮	1.5コ
干し椎茸	10 g
葱	1.5ℓ
サラダ油	1/4ℓ
A {	醤油 大さじ2
	酒 大さじ2
	味醂 大さじ2
	砂糖 大さじ1}
水と椎茸のもどし汁	2と1/2ℓ
塩	小さじ1/2ℓ



ポイント！

ご飯の具は少し濃いめの味にします。

■ 作り方

<下準備>

もち米を30分前に洗ってざるにあげる。
干椎茸は水にもどしておく。もどし汁は使うのでとっておく。
ゆで卵は正油、味醂少々で煮からめ、縦横に4つに切っておく。
Aの調味料を混ぜ合わせておく。
アルミホイル（25cm×15cm）8枚を用意する。

<作り方>

1. ゴーヤはわたを出したてに4つに切り、1cmの小口切りにする。軽く塩を振り、さっと茹でておく。
2. 焼豚、椎茸、筍の子を1cmに切る。
3. 葱はみじん切りにする。
4. サラダ油大さじ1で葱を炒め香りを出し、1と2を炒め、Aの調味料を加えて煮汁が半分になるまで煮る。
5. 炊飯器に洗ったもち米と4を入れ、水と椎茸のもどし汁合わせて2と1/2カップと塩小さじ1/2を入れて炊く。
6. 炊きあがったらまぜて8等分にし、中に玉子を入れおにぎりにし、アルミホイルで包む。

ゴーヤの海老すりみ揚げ



■ 材料（4人分）

ゴーヤ————— 太め1本
海老(冷凍小えび)—————
————— 150g
長葱————— 1/2本
A {酒————— 小さじ2
塩————— 小さじ1/4
片栗粉————— 大さじ1
とき玉子————— 大さじ2}
小麦粉————— 少々
パセリのみじん切り—————
————— 少々
揚げ油

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤは縦半分に切り、わたを取り、更に縦半分
に切り、その後、4等分位の長方形に切る。3分間ゆ
でしておく。

解凍した海老を包丁で身を細かく切り、更にすり鉢
でよくする。それに長葱のみじん切りとAの調味料
を加えてよく混ぜ合わせておく。

<作り方>

1. ゆでたゴーヤの内側に小麦粉を軽くふる。
2. ゴーヤに海老のすりみをナイフで表面を平にの
せ形をととのえる。上にきざみパセリを散らす。
3. 揚げる時、すりみを下にし、170℃位で焦げな
いようにゆっくり揚げる。

ポイント！

ゴーヤは小さめの長方形に切ると良いです。

ビールのおつまみに美味しいです。

お子さん用の場合、ケチャップをつけるとゴーヤののがみが薄れます。

ゴーヤ餃子



■ 材料（4人分）

餃子の皮大判—— 20枚
豚ひき肉—— 200g
ゴーヤ—— 1本(150g)
玉ねぎ—— 中1個
ニラ—— 1束
ごま油—— 小さじ2
A {おろしにんにく
—— 1片
醤油—— 小さじ1
サラダ油—— 大さじ2
みりん—— 小さじ1
オイスターソース
—— 大さじ2}

ポイント！

ゴーヤの味を楽しむため、ゴーヤはみじん切りせず、5mm程に角切りにします。ポウルで具を練った後、少し休ませると味がなじみます。

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤを縦半分に切りワタを除き、5mm角に切る。にら・玉ねぎをみじん切りする。調味料Aをよく混ぜ合わせておく。ポウルに豚肉とみじん切りにしたにら・玉ねぎ、調味料Aとゴマ油小さじ2と塩少々（分量外）を入れてよく練り混ぜる。

<作り方>

1. 餃子の皮に具を乗せ、皮の縁に水を付けひだをつけながら包む。
2. フライパンを熱しサラダ油を引き、餃子は少し隙間をとり並べる。はじめ強火で色を付ける。
3. 焼き色ついたら、水100cc程を注いで蓋をし、火を少し弱めて4～5分焼く。
4. 餃子がぷっくり膨らんで、皮の中で水分が沸騰しているのが見えて、フライパンの水分がほぼ飛んだのを確認したら、ゴマ油をまわしかけ火を少し強めてパリッと焼く。
5. 端っこの底で焼き色をチェックし、火を止めお皿に盛り付ける。

ゴーヤのMAGIC SALT五色炒め



■ 材料（4人分）

豚バラ肉	200g
ゴーヤ	1本
パプリカ(黄)	1個
トマト	2個
エリンギ	1袋
マジックソルトシトラス	
	大さじ1
ごま油	小さじ2
黒ごま	大さじ1
塩	少々

ポイント！

トマトは崩れやすいので、炒める際には優しく、大きく混ぜましょう。

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤは縦半分になり、中のワタを取り除く。さらに縦半分にし、3cm幅位の乱切りにする。パプリカは縦半分になり、中の種を取り除く。さらに縦半分にし、3cm幅位の乱切りにする。

<作り方>

1. トマトは1cm幅位の輪切りにし、3cm幅位の角切りにする。
2. エリンギは、縦に5cm幅に切る。長さは5cm位に整える。
3. 豚バラ肉は長さ5cm位にきる。
4. フライパンにサラダ油を大さじ入れ、豚バラ肉を入れ、中火で加熱する。
5. 豚バラ肉に火が通ったら、トマト以外の刻んだ野菜を入れ全体を炒める。野菜が少しなりしたら、トマトを入れ、塩少々、ハーブソルト大さじ1（味見しながら加減する）をふりかけ全体を混ぜ合わせる。ごま油小さじ2をふりかける。ゴーヤ、エリンギが少しなりしたら火を止める。
6. 皿にとり、黒ごまをふりかけ、出来上がり。

ゴーヤとベーコンの彩りチャプチェ



■ 材料（4人分）

ゴーヤ……………中1本
パプリカ(赤)……1/2個
パプリカ(黄)……1/2個
ベーコン…………90g
春雨……………30g
中華だし………小さじ1
醤油……………少々
ごま油……………小さじ1
サラダ油………大さじ1

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤを一口大に切って塩水にさらしておく。
パプリカを細切りにする。
ベーコンを1cmくらいに切る。
春雨を湯150ml、めんつゆ大1でもどす。

<作り方>

1. フライパンでサラダ油を熱し、ゴーヤを炒める。
2. ゴーヤに火が通ったらベーコン、パプリカを入れて炒める。
3. 中華だしを入れてよく混ぜる。
4. 弱火にし、もどした春雨とゴマ油を入れ炒める。
5. 春雨とその他の具をなじませたらしょうゆで味を調えて完成。

ポイント！

春雨を味付のお湯でもどすと春雨にも味がしっかりついておいしく仕上がります。

じゃこ天でゴーヤ



■ 材料 (4人分)

じゃこ	100g
ゴーヤ	1本
人参	1本
かつお節	2パック
揚げ油	適量
小麦粉	140g
卵	1個
冷水	200ml

■ 作り方

<下準備>

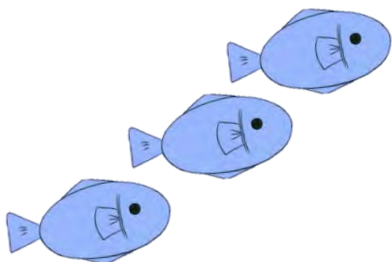
ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたを取り出し、薄切りにする。

人参は細切りにする。

天ぷら粉の材料(小麦粉、卵、冷水)をさくっと混ぜておく。

<作り方>

1. 切ったゴーヤと人参、じゃこを混ぜ合わせ、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！！



ゴーヤの味噌炒め



■ 材料 (4人分)

ゴーヤ……………1本
豚バラ肉……………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>

ゴーヤは縦半分になり、スプーンでわたを取り出し、薄切りにする。

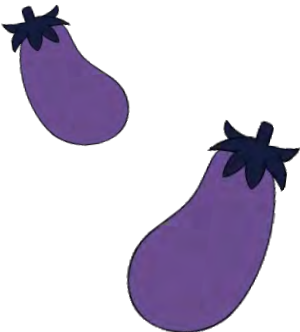
豚バラ肉を2cmくらいに切り、酒少々をふりかけて、肉のくさみをとる。

なすは縦半分になり、小口切りにして、水につけて、あくをとる。

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。

<作り方>

1. フライパンに油を入れ、バラ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。



ゴーヤの保存方法

ゴーヤの保存方法を紹介します。
収穫量や使い方に合わせて使い分けてください！

■冷蔵＜保存期間：約1週間＞

1. 縦半分に切り、わたと種を取り除く。
2. 新聞紙にくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵する。

■冷凍＜保存期間：1ヶ月＞

1. 洗って縦半分に切り、わたと種を取り除く。
2. 薄切りにし、フリーザーバッグに入れて冷凍する。

■干す＜保存期間：約半年＞

1. 洗って縦半分に切り、わたと種を取り除く。
2. 薄切りにし、盆ざるに並べ、天日干しにして乾燥させる。
3. 密閉容器に入れる。
4. 使うときは、浸水して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ます！

ゴーヤ茶



■材料（4人分）

干したゴーヤ —— 1本

■作り方

1. フライパンで薄茶色になるまで乾煎りする。
2. 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。
3. 2ℓのお湯で煎じる。





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。



ビタミンCをなるべく流出させないようにするため、「強火&短時間」で調理することがポイント！！

豚肉とゴーヤの焼うどん



■ 材料（2人分）

うどん 2束 ———— 200 g
豚肉(切り落とし) ————
————— 100 g
ゴーヤ ———— 中1本
キムチ(白菜) ———— 100g
しょうゆ ———— 大さじ1
酒 ———— 大さじ1
こしょう ———— 少々
だしの素 ———— 少々
ゴマ油 ———— 大さじ1

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをとり、5mm幅に切り、サッとゆがいておく。
キムチは食べやすい大きさに切っておく。

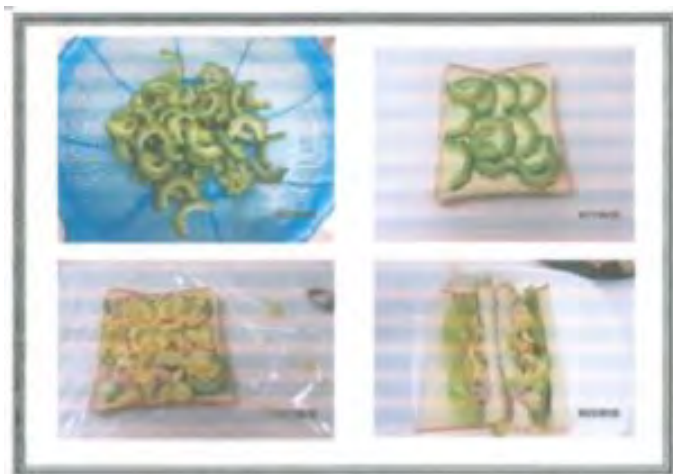
<作り方>

1. うどんを袋の時間通りにゆでる。流水で洗い水気をきり、ボールに入れてゴマ油大さじ1/2をからめる。
2. フライパンにゴマ油大さじ1/2を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら、ゴーヤ、キムチ、うどんを加え炒め合わせる。
3. 酒、しょうゆ、こしょう、だしの素（少々）を加え素早くまぜて調味する。

ポイント！

ゴーヤはサッとゆがくと苦みがうすくなる。特にお子さんにはゴーヤをうすく切りゆがくとほとんど苦みがなくなってよい。
キムチを入れるのがコツ。

ゴーヤサンドイッチ（シーチキン）



■ 材料（4人分）

食パン8枚切———— 8枚
ゴーヤ———— 半分(120g)
シーチキン(水たき)——
————— 大缶1
卵————— 2個
レタス————— 半分
からし————— 少々
バター————— 大さじ2
マヨネーズ—— 大さじ2

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤのワタを取り除き、2mm程の厚さに切る（スライス）。

カット後、苦味を抑えるため熱湯を軽くかけ、その後冷水に通して筋にあげる。

レタスは冷水で軽く洗いペーパータオルで水気を取る。

シーチキンにからしとマヨネーズを加え全体にからめる。

<作り方>

1. いり玉子を作る。
2. ラップの上にパンをのせ全体にバターを塗る。
3. 準備しておいた具材を上のにのせていく。
4. パンを上のにのせ、ラップでつつみ抑える。
5. カットしてお皿に盛り付け完成。

ポイント！

ゴーヤの食感を楽しむため厚さ2mm程に切る（スライス）。

好みに応じて、スライスチーズやハムを挟む。

ゴーヤのお餅ピザ



■ 材料（2人分）

ゴーヤ————— 小さまめ1個
切り餅————— 2個
ソフトサラミ————— 2枚
（またはベーコン）
ミニトマト————— 3個
ピザ用ソース- 大さじ2
ピザ用チーズ————— 50g
黒こしょうまたはタバスコ

■ 作り方

<下準備>

ゴーヤは丸ごとラップして、電子レンジ500Wで3分くらい加熱する。

柔らかくなったら、水にとって冷まし、両端からスプーンを使って中わたをとる。5mmくらいの輪切りにする。

餅は厚さを半分に切る（薄く4枚にする）

ミニトマトは半分にカットする。

<作り方>

1. ステーキ用の鉄板もしくは、フライパンに軽くサラダ油をなじませる。

2. 餅を4枚並べて、ピザソースをのせる。

3. ピザ用チーズの2/3をのせる。

4. ソフトサラミ（またはベーコン）、輪切りゴーヤ、ミニトマトの順に乗せて、残りのチーズを上に乗せる。

5. 餅用に予熱したトースター（1,000W）で6分ほど焼く。

6. チーズがとろけて、餅が柔らかくなったら出来上がり。熱いうちに、黒こしょう、タバスコなどをかけて食べます。

ポイント！

ゴーヤは丸ごとラップして電子レンジで加熱すると中のわたがトロトロになりスプーンですっきりと取れます。これで苦みも少なくなりました。

加熱後は熱いので必ず水で冷ましてから、調理します。火傷に要注意!!

フライパンの場合は、蓋をして、焼きます。

ゴーヤゴロゴロジャージー麺



■ 材料 (1人分)

ゴーヤ	40g
玉葱	40g
しいたけ	2枚
豚ひき肉	100g
中華麺	1玉
にんにく、生姜	1かけ
豆板醤	大さじ1
★甜麵醬	大さじ2
★オイスターソース	大さじ1
★鶏がらスープ	100cc
★酒、みりん	各大さじ1

ポイント！

材料はゴーヤと相性の良い豚肉と玉ねぎを選びました。ゴーヤのカットを大きめにすることでゴーヤの食感が楽しめます。麺はうどんや素麺に変えても美味しく頂けます。

■ 作り方

<下準備>

1. ゴーヤの綿を取り除いたら5mmのスライスに切る。
2. にんにく、生姜はみじん切り、しいたけは粗みじん切りにする。
3. スライスしたゴーヤに適量の塩を振り揉みこんで5分放置する。
4. トッピングの具材を準備する。
5. ★の材料を混ぜ合わせておく。

<作り方>

1. 中華麺を茹でておきます。
2. 塩もみしたゴーヤを固く絞ります。
3. 中華鍋にごま油、にんにく、生姜を入れて弱火にかけます。温まったところに豆板醤を投入し中火にして香が立ったらひき肉、玉ねぎ、しいたけ、ゴーヤの順で炒め合わせます。
4. 3.に火が通ったら混ぜ合わせておいた★を加えて具材とよく絡んだら火を止めて肉餡の出来上がり。
5. お皿に盛りつけた1.に4.を乗せ、ごま油（材料外）を回しかけてお好みのトッピングを盛りつけたら出来上がりです。

ゴーヤ入りチヂミ



■ 材料（2人分）

チヂミ粉	200g
たまご	2個
水	300cc
<具>	
細ネギ(ニラ)	1束
豚小間肉	100g
ゴーヤ	1本
乾燥エビ	少々
<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。
肉は刻んでおく。

<作り方>

1. 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、色が変わったらいちゴーヤも入れて炒め、塩コショウで味を付ける。
2. 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。
3. 2のボールに細ネギとエビ、1の材料を入れて混ぜる。
4. フライパンを熱し、大さじ1のごま油を入れて、3の生地を焼く。

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！！

5分でできる！ 砂糖不使用のゴーヤバナナアイス



■ 材料（2人分）

冷凍したバナナ —— 2本
ゴーヤ —— 50g
白ねりゴマ —— 小さじ1
はちみつ —— 大さじ1
ナッツ —— お好み
<水分が足りない時>
牛乳 —— 小さじ1

■ 作り方

<下準備>

バナナは皮をむき、一口大に切って冷凍しておく。

ゴーヤはわたと種をとり、うす切りにして水につけておく。

<作り方>

1. 材料のナッツ以外をすべてフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまでかきまぜる。
2. 1にナッツを加え、少しだけフードプロセッサーにかける。

ポイント！

バナナは黒いスポットが出るくらい熟したのものを使うとおいしいです。
お好みでスキムミルクを入れるとコクが出ます。
オレオクッキーなど入れてもおいしいです。

ゴーヤとレーズン入りのクッキー



■ 材料 (30枚分)

ゴーヤ

—— 中2本 (表面のみ)

無塩バター—————150g

砂糖—————50g

卵黄—————2コ分

薄力粉—————200g

レーズン—————30g

レモン—————½コ

打ち粉 (薄力粉) 少々

■ 作り方

<下準備>

1. バターをボールに入れて室温で戻す。
2. ゴーヤは洗い丸のまま下ろし金で表面を下ろし軽く絞って取っておく。
3. レーズンはぬるま湯でもどし細かく刻んでおく。
4. 薄力粉は2回ふるっておく。

<作り方>

1. 戻したバターを木じゃくしでクリーム状に練って砂糖を少しずつ加える。
2. 白くなったら卵黄・軽く絞ったゴーヤ・レーズン・レモンの皮のすりおろしを加える。
3. 次にふるった粉を練らないようにまぜながら加える。
4. 生地を打ち粉をした台で直径3C伍の棒状に伸ばしラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
5. オーブンを170° にセットする。
6. 生地を厚さ5mmに切りくっつかないホイールをした天パンに並べて170° に熱したオーブンで15分焼く。網の上で冷まして出来上がり。

ポイント！

- 生地が柔らかいので十分冷やして固める事。
- 小口から5mmに切る時、刃の薄い包丁が綺麗に切れる。

ゴーヤのケーキサレ



■ 材料 (パウンド型1本分)

ゴーヤ	中1本
(種をとって約100g)	
牛乳	50g
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
マヨネーズ	20g
魚肉ソーセージ	1本
チーズ	50g

■ 作り方

<下準備>

パウンド型にクッキングシートを敷く
ゴーヤは種を取りザク切りにする。
魚肉ソーセージ、チーズは1cm角に切る
オーブンを160°Cに予熱しておく。

<作り方>

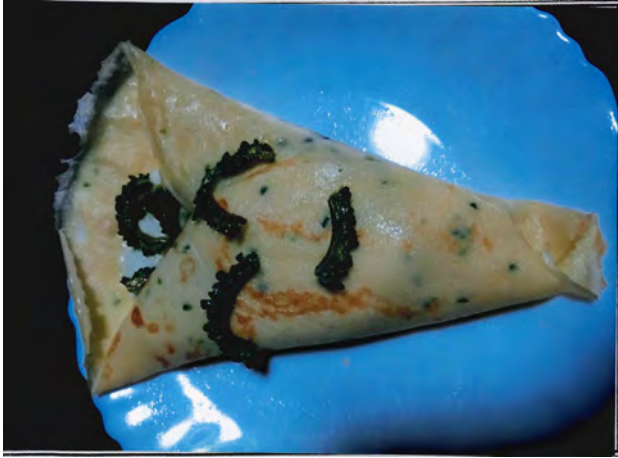
1. ゴーヤと牛乳をミキサーに入れジュース状にする。
2. ボウルにホットケーキミックス、卵、マヨネーズ、①を入れ泡立て器で混ぜる。
3. 魚肉ソーセージ、チーズも入れてヘラで混ぜパウンド型に入れる。
4. オーブンで160°C25分焼く。

竹串をさして何もつかなければ焼き上がり。

ポイント！

ゴーヤの緑色がきれいな甘くないケーキです。朝食身のおやつにもぴったり！
ゴーヤの苦み

ゴーヤクレープ



■ 材料 (4人分)

ゴーヤ 小さい物1本
砂糖 大4
クレープミックス 100g
たまご 2コ
牛乳 200ml
サラダ油 大1
美田ゴーヤアイス
1~2コ

<下準備>

1. ゴーヤは縦に切って綿と種を取って薄く切る。
2. 砂糖大1を全体にふり、軽くもんで10分置く。
3. 鍋に湯を沸かし、水気を絞ったゴーヤをさっと煮る。
4. それをざるに上げ冷めたら水気を絞る。

ポイント！

ゴーヤの下準備をきちんとやれば、ゴーヤの苦い味がなくなってとてもおいしいです。

■ 作り方

(カラメルゴーヤの作り方)

1. フライパンにあぶら大3を入れ、下準備をしたゴーヤ12コ分を並べて砂糖大2を全体に降る。
2. フライパンにふたをして、弱火であげやきにして、更に取りだしておく。

(クレープ生地作り方)

1. ボウルにクレープミックス粉100gとたまご2コをよく混ぜ合わせたら牛乳200mlを2~3回に分けて加えて滑らかになるまで混ぜる。最後にサラダ油大1と下準備したゴーヤ12のみじん切りを加えて良くかき混ぜる。
2. フライパンを熱し、油を薄くひき、フライパンを火からおろして、①をお玉で1杯ぐらい流し入れて全体に広げる。
3. フライパンを弱火にかけて生地が乾いてきたら裏返してさっと焼く。

(ゴーヤクレープの作り方)

1. クレープ生地を冷ましてから、真ん中にゴーヤアイスとカラメルゴーヤを好きなだけのせて巻く。

ゴーヤ×クレープの新発想！ ゴーヤクレープ誕生秘話



令和10年の第10回ゴーヤレシピコンテストで金賞を受賞した「ゴーヤクレープ」は、当時小学3年生だった松岡里佐子さんが開発したレシピです。

現在、小学5年生になった里佐子さんにレシピ誕生のエピソードを聞きました！



ゴーヤクレープ開発者の
松岡里佐子さん

■普段からゴーヤをよく食べていますか？

ゴーヤは苦みがあってあまり好きではないので、給食に出て来たり、母がゴーヤカレーやゴーヤチャンプルーにいられた時には食べます。

■このレシピが誕生した時のことを教えてください。

美田でゴーヤを育ててる方からゴーヤのおすそ分けをしてもらったときに、ゴーヤレシピコンテストがあることを聞きました。ちょうど、「ルルとララのわくわくクレープ」の本を読んでいたので、ゴーヤをクレープに入れて作ってみたら美味しいかもしれないと思ったからです。美田ゴーヤアイスもあったし、ホットケーキMIXもあったので、すぐに作れると思いました。

■このレシピのおすすめポイントを教えてください。

ゴーヤの苦みをとるために、砂糖を入れた熱湯でさっと茹でてからクレープ生地に入れることです。あと、トッピングのゴーヤを美味しく食べるためにキャラメリゼすることです。

■その他、何かメッセージがありましたら。

ゴーヤが苦手な自分のような人でも、美味しく食べられるようなレシピを色々考えたいです。また、お菓子やデザートレシピを考えたいです。



ゴーヤとバナナのババロア



■ 材料（5人分）

ゴーヤ……………100g
(種とわたを取り除いた物)
バナナ……………100g
牛乳……………250cc
生クリーム…………100cc
砂糖……………80g
ゼライス…………大さじ1
熱湯……………大さじ3
キウイ……………1個
ソース
{アプリコットジャム
……………大さじ5
水……………大さじ4
グラニュー糖 大さじ1}

ポイント！

しっかりミキサーにかけるとゴーヤがなめらかになり、口当たりがよくなります。甘ずっぱいアプリコットのソースがゴーヤババロアに良くあうと思います。

■ 作り方

<下準備>

粉ゼラチンに熱湯を入れ溶かしておく。
アプリコットジャム、水、グラニュー糖を煮立て、こし、さましておく。（ソース用）
ゴーヤは種とわたを取り5mmに切る。
バナナも皮をむき1cmに切る。

<作り方>

1. ミキサーに、ゴーヤ、バナナ、牛乳、砂糖を入れジュースにする、トロリとなる。
2. 生クリームをもったりする位に軽く泡立てる。
3. ボールに1に入れ溶かしたゼラチンを加える。2の生クリームも加え軽くまぜる。
4. ガラスの小鉢に入れ冷蔵庫で冷めす（5個分）
5. 固まったババロアにキウイをのせ、アプリコットソースを上からかけて出来上がり。

ゴーヤクッキングブック

2021年8月20日発行

NPO流山ゴーヤカーテン普及促進協議会
〒270-0131

千葉県流山市美田69-112

TEL/FAX：04-7155-1874

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

制作・編集 江戸川大学 廣田ゼミ

京和ガスショールーム“ジーモア”のご案内

- 1階: ガス器具展示 ・ビルトインコンロの展示台数が多いから実物を見て選べます
・人気のガス衣類乾燥機を展示しております
- 2階: 料理教室 ・最新機能の付いたコンロで楽しく教室を行っています
入会費年会費0円そのうえ受講料もリーズナブル
- 4階: 会議室 ・地域の皆様にご利用いただける貸会議室
(ご利用には規約等がございます)

ご来店
お待ちしております



京和ガスでんき



ショールーム: 流山市おおたかの森東1-9-6 Tel 04-7178-5120

本社: 流山市江戸川台東1-254 Tel 04-7155-1500

株式会社木谷工業 解体工事のプロフェッショナル TEL.04-7146-2840

株式会社木谷工業は社長が20歳で会社を興してから創立32周年を迎えました。

これからも地域に貢献できるような働きを社員共々行ってまいります。

