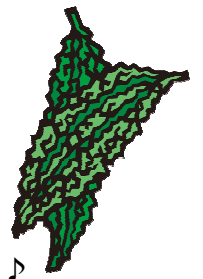


# ゴーヤのれしぴ3



平成25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、参考に見てみてください♪

## ◎こもれびゴーヤジュース



### ◇作り方

- ①ゴーヤを縦 1/2 に切り、わたを取り除く。
- ②ジューサーにかけ、布でこす。
- ③ゴーヤ汁の3倍の量のりんごジュースを合わせ、レモン汁を適量加えて完成！！

☆さっぱりしていて、苦さひかえめ！

(特別養護老人ホーム こもれびの郷 さん)

## ◎こもれびゴーヤチップス

### ◇作り方

- ①ゴーヤを縦 1/2 に切り、わたを取り除き、うすくスライスに切る。
- ②塩をして5、6分置く。
- ③キッチンペーパーで水分をふき取り、塩・こしょうをして小麦粉をあえる。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤塩・こしょうで味を整える。

☆とまらない、ほろにがさ！

(特別養護老人ホーム こもれびの郷 さん)

## ◎こもれびゴーヤシフォンケーキ

### ◇材料

ゴーヤ…1本、卵黄…3個、砂糖…35g、サラダ油…30cc、ホットケーキミックス…150g  
<メレンゲ>卵白…3個、砂糖…30g

### ◇作り方

- ①ゴーヤは緑色の部分だけをおろし器でおろす。  
(汁もすべて使います)
- ②メレンゲを作っておく。
- ③卵黄と砂糖を泡立て、クリーム状にし、サラダ油、①のゴーヤを順に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤メレンゲを3回に分けて加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥シフォンの型に入れ、180℃のオーブンで30分焼く。

(特別養護老人ホーム こもれびの郷 さん)

## ◎ゴーヤクッキー

### ◇材料

ゴーヤ…1本、薄力粉…200g、バター…100g、砂糖…70g、卵黄…2個

<お好みで>

抹茶…小さじ2、牛乳…適量

### ◇作り方

- ①ゴーヤのわたと種を取り、薄切りにする。
- ②天日で干す。



- ③ドライフルーツ程度に乾いたら、細かく刻む。
- ④バターに砂糖を混ぜ合わせ、よく混ぜたら刻んだゴーヤ、卵黄を加え混ぜる。
- ⑤薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。  
(お好みで抹茶も加える。)
- ⑥牛乳を少しずつ加え、型抜きや絞り出しなど好みの成形がしやすい固さにする。
- ⑦成形し、170℃のオーブンで20分程焼いたら出来上がり。

(市職員)

## ◎ゴーヤクッキー ～しっとりバージョン～

### ◇材料

ゴーヤ…1本、薄力粉…200g、バター…100g、砂糖…70g

### ◇作り方

- ①ゴーヤのわたと種を取り、フードプロセッサーで細かく刻む。  
(お好みでゴーヤスライスにトッピングをする場合は、薄切り枚数分(30枚)をとっておく)
- ②バターに砂糖を混ぜ合わせ、よく混ぜたら刻んだゴーヤを加え混ぜる。
- ③薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。
- ④成形し、お好みでゴーヤスライスをのせたら、170℃のオーブンで20分程焼いて出来上がり。

☆この分量で作ると、水分が多いのでしっとりしたクッキーになります。お好みで薄力粉を多くしたりしてください。

(市職員)



## ◎ゴーヤジャム

### ◇材料

ゴーヤ…1kg、砂糖\*…  
400g、レモン汁\*…  
大さじ4  
(\*は好みで加減)



### ◇作り方

- ①ゴーヤを縦に半分に切り、わたと種を取り、薄切りにする。
- ②①を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で煮る。
- ③砂糖が溶けたらレモン汁を加え煮詰める。

☆黄色くなったゴーヤのジャムもおすすめ！  
☆ホットケーキの生地に混ぜて焼くのもおすすめ  
です！（ホットケーキ1枚にたいして大さじ1杯  
くらい）

(市職員)

## ◎ゴーヤ茶

### ◇作り方

- ①ゴーヤを種もわたも一緒に薄切りにする。
- ②①を天日でからからになるまで乾燥させる。
- ③②を弱火でじっくり煎る。  
(注意：乾煎りしても大丈夫な鍋を使用してくだ  
さい。)
- ④冷ましたら、密閉容器で保存する。
- ⑤お茶を入れるときは、適量（5グラム程度で約  
1リットルのお茶が十分に出ます。）をティーポッ  
トなどに入れ、お湯を注ぎます。
- ⑥お好みの濃さになったら、できあがり！

☆飲んでみて、苦くて無理だと思ったら、もう一  
度頑張って煎ってください。

(市職員)

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

