

ゴーヤのれしぴ2



平成24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、参考にしていただき♪

◎ピーマンの肉詰めゴーヤバージョン

ピーマンの肉詰めを作る要領で・・・

◇作り方

- ①いわゆるハンバーグのたねを作る。
- ②ゴーヤを縦に半分に切り、わたと種を取り、ボイルする。
- ③ボイルしたゴーヤに①を詰めて焼く。

☆ソースやケチャップをかけていただきます。ビールやお酒のおつまみにぴったり！大人の味です。
☆余った餃子の具にひき肉を足して作ってもよし！



ボイル



焼く

盛り付け



(瀬上 小野さん)

◎我が家で作るゴーヤ料理リスト

- ゴーヤチャンプル
豚肉・豆腐・玉子と好みの野菜で炒める。
 - 天ぷら
ちょっと厚めに切り、少し濃い目の衣に少々塩を入れて揚げる。
 - 肉詰め
ピーマンの肉詰めのように、ゴーヤに詰めて焼く。
 - サラダ
薄く切り、少々の塩でもみ、好みの野菜とドレッシングで。
 - お茶
薄く切って、干して煮出す。(粉にしてもよい)
 - シーチキンサラダ
薄く切り、少しの油で軽く炒め、シーチキンをのせめんつゆをかける。
 - おひたし
薄く切り、塩もみして、たっぷりのかつお節をのせてしょうゆをかける。
 - おしんこ
適当に切り、即席漬けに。
 - ゴーヤ炒め
我が家では、ベーコン、玉子、塩コショウでさっぱりと。
 - みそ汁
お好みで・・・
- ☆おすすめは天ぷらです！ (野辺 中島さん)

◎夏のスタミナデザート

◇材料

ゴーヤ(大)・・・1本(200gくらい)

パイン缶(500g前後)・・・2缶

*お好みで、ミニトマトやキウイ、オレンジ、ミカン缶などもミックスしてみてもいいでしょう！

◇作り方

- ①ゴーヤは縦に割り、わたと種をとり、できるだけ薄くスライスしておく。(なるべく新鮮な方が、生で食べるので柔らかくてよい)
- ②パイン缶は食べやすいように一口大に切り、缶詰めの汁と一緒に、スライスしたゴーヤと混ぜて、容器にヒタヒタになるように入れる。
- ③冷蔵庫の中で一晩寝かせる。

☆ゴーヤの苦味もとれて、夏バテ防止の冷たいデザートのできあがり！

(三内 杉本さん)

