

ゴーヤのれしぴ 4



平成26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、参考にしてみてください♪

◎ゴーヤのさば缶サラダ

◇材料

ゴーヤ…2~3本、玉ネギ…1個、キュウリ…1本、さば水煮缶…1個、かつおだし(顆粒)…小さじ1(かつお節(量はお好みで)でも可)、塩…少々



◇作り方

①ゴーヤ、玉ネギ、キュウリを薄切りにする。
(ゴーヤの苦味、玉ネギの辛味が気になる場合は、塩を絡め5~10分ほど置き、軽く水にさらして、よく水気を絞る。)

②①にさば水煮缶(汁ごと)とかつおだし(又はかつお節)を加え、混ぜる。そのまましばらく置いた方が、味がなじみ、苦味も和らぎます。

(①で塩をしていない場合は、塩で味を整える。)
※さば水煮缶の塩分もあるので、塩の入れ過ぎに注意!(①で塩をした場合はさばの水煮缶の塩分だけで十分です。)

※お好みで少しマヨネーズを入れてもよい。

☆材料の野菜以外にも、ナス、ミョウガなどの夏野菜やニンジンなどを加えてもおいしいです。

☆ゴーヤの苦味が気になる場合は、かつおだし又はかつお節を足すと苦味を和らげてくれます。

(網代 岸さん)

◎焼きドーナツ

◇材料(小さめ28個分)

ゴーヤ…1/3本、ホットケーキミックス…200g、牛乳…100cc、卵…1個、砂糖…大さじ2、バター(マーガリンやサラダ油でも可)…40g



◇作り方

①ゴーヤを、粗みじん切りにして、塩ゆでにする。

②ホットケーキミックス以外の材料をよく混ぜたあと、ホットケーキミックスを混ぜる。

③焼きドーナツメーカーで焼く。(市職員)

◎ゴーヤチップス(カレー風味)

◇材料

ゴーヤ…1本、てんぷら粉(小麦粉や片栗粉でも可)…1/2カップ、カレー粉…大さじ2



◇作り方

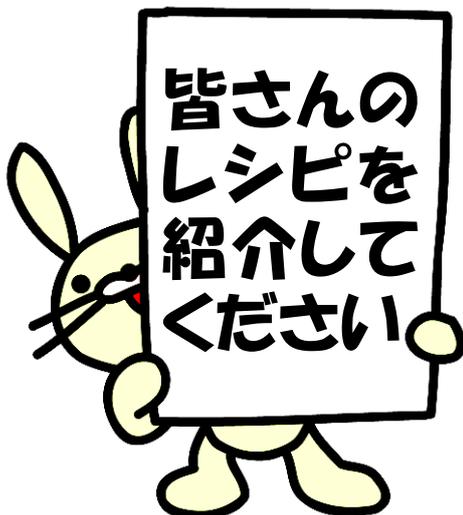
①ゴーヤをタテ半分に切り、わたを除いて5mm幅にスライスする。

②塩水につけ、しんなりしたらざるにあげ、水気をよく切る。

③ゴーヤ、てんぷら粉、カレー粉を袋に入れて、よくまぶす。

④170度の油で、2~3分揚げる。

※お好みで塩をふってもよい。(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