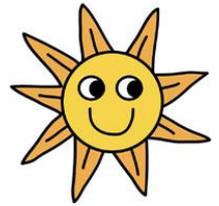


# ゴーヤのれしぴ6



平成28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♪

## ◎ゴーヤのごま・ピーナッツ揚げ

◇材料

ゴーヤ…1本  
卵白…1個分  
片栗粉…適量  
皮むきいりごま（白）  
粉末ピーナッツ（粗挽き）  
サラダオイル（揚げ油）  
塩…少々



◇作り方

- ①ゴーヤはスプーンで種を抜き、5mmの輪切りにする。
  - ②ゴーヤに片栗粉をまぶし、卵白にくぐらせ、白ごま・ピーナッツをまぶす。
- ※卵NGの方は水溶き小麦粉でもOK  
③②を油で揚げ、熱いうちに塩をふる。

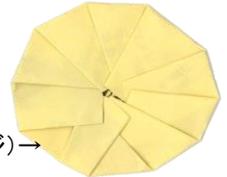
（草花 山本さん）



## ◎ゴーヤのギョーザ

◇材料

ゴーヤ…1本  
鶏むねひき肉…120g  
キャベツ…3枚  
にんにく  
しょうが  
オイスターソース…大さじ1と1/2  
卵、塩、コショウ、ゴマ油  
ギョーザの皮（大）…15枚  
冷凍粒コーン（飾り用）



ゴーヤの花（イメージ）→

◇作り方

- ①みじん切りにしたゴーヤと卵をゴマ油で炒め、冷ます。
- ②鶏むねひき肉とみじん切りにしたキャベツ、すりおろしたにんにく・しょうが、オイスターソースに①を加え揉む。
- ③ギョーザの皮で②を包み、中央に冷凍粒コーンを2個のせる。（ゴーヤの花）
- ④フライパンに油を入れ、焼く。（水も入れ、蓋をする。）
- ⑤そのまま食べる。タレなしでOK！

（草花 山本さん）

## ◎ゴーヤのハンバーグ

◇材料

ゴーヤ…1本  
豚ひき肉…200g  
玉ねぎ…小1個  
食パン（8枚切り）…1/2枚  
卵…1個  
ケッパー、塩、コショウ、  
オリーブ油、ワイン（白）、  
トマトケチャップ



◇作り方

- ①ゴーヤは1cmの輪切りにし、種を取る。
- ②食パン、玉ねぎはすりおろし混ぜ合わせる。
- ③ボウルにひき肉・卵と②、ケッパー、塩、コショウを入れて、手でよく混ぜ合わせる。
- ④8等分にしてゴーヤにつける。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。両面しっかり焼き、取り出す。
- ⑥きれいなフライパンにケチャップとワインを入れ、⑤を入れて煮つめる。

（草花 山本さん）

## ◎ゴーヤのジュース

◇材料（3～4人分）

※分量はお好みに調整してください。

ゴーヤ…1本（あまり太くないもの10cmくらい）  
バナナ（よく熟れたもの）…1本  
牛乳又はスポーツドリンク  
（飲むヨーグルトでもよい）  
…300ccくらい（お好みで）  
氷…1カップくらい  
\*甘くしたい時ははちみつを入れてもよい

◇作り方

- ①ゴーヤは半分に割り、種を取り、2～3cmに切る。
- ②バナナは3等分くらいに切る。
- ③①②と残りの材料をミキサーに入れて攪拌する。



（入野 船木さん）