



## 食育サポーターの会 『簡単ゴーヤ料理』

【メモ】 苦いゴーヤを食べたい人は、「ワタを残す」「太く切る」「すりおろす」「煮込む」  
苦いゴーヤはいやっ！という人は、「ワタをきれいに取る」「塩をまぶしておく」  
「茹でる」「水にさらし、しぼる」「薄く切る」「油料理にする（炒める、揚げる）」  
ゴーヤには、「ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム」などが豊富。  
ゴーヤのビタミンCは、熱に強いので、加熱した料理からトライしてみましょう！

（注）レシピは作りやすい分量として、ゴーヤ1本分（約200g）又は1/2本で表しています。

（注）たくさんゴーヤが採れた時は、縦半分に切り、ワタと種を取り除いて冷凍しておくとう便利です。

### スタミナゴーヤカレー

- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 中1個(200g)
- ・ゴーヤ 1本(200g)
- ・豚こまぎれ肉 100g
- ・しめじ 1/2パック(50g)
- ・サラダ油 大さじ2
- ・水 750cc
- ・カレールー 120g (6人前)
- ・塩、胡椒 適宜



#### 【作り方】

人参は薄く、いちょう切り。

玉ねぎは、皮をむき5mmのくし切り。

ゴーヤは、縦半分に切り、ワタ・種をとり、薄くスライスする。

豚肉は3cm長さに切る。

しめじは石つきを取ってほぐしておく。

フライパンを熱し、サラダ油をひき、豚肉を入れ中火で1～2分炒め、 を加え、しんなりするまで炒める。さらに、しめじ・水を加えて20分ほど具がやわらかくなるまで煮る。具がやわらかくなったら、カレールーを入れ、塩・コショウで味を調える。



### ゴーヤの梅おかか和え

- ゴーヤ 1本(200g)
- 梅干し 大1個(20g)
- みりん 小さじ1
- かつお節 適量(2g)



#### 【作り方】

ゴーヤは縦半分に切り、ワタ・種をとる。薄くスライスし、ラップに包み、レンジで3分ほど加熱。水に1分ほどさらし、ザルに上げ、水分をきる。

梅干しは、種をとり、包丁でみじん切りにし、みりん・かつお節と混ぜ合わせる。 と を混ぜ合わせ完成。

### ゴーヤのツナマヨ和え

- ゴーヤ 1/2本(100g)
- ツナ 小1缶(80g)
- マヨネーズ 30g(大さじ2)
- すりゴマ 小さじ2(5g)
- レモン汁 少々
- 塩・こしょう 適宜

#### 【作り方】

ゴーヤは縦半分に切り、ワタ・種をとる。熱湯に塩ひとつまみを入れ、さっと火を通す。氷水に入れて色止めをし、薄切りにしてしっかり水気をきる。ボウルに、ツナとマヨネーズを入れて、レモン汁・すりゴマを入れ、 と和える。必要であれば・塩コショウする。

他にもいろいろ・・・「塩昆布&じゃこ和え」「たまねぎのポン酢和え」などお好みの材料を組み合わせる。

# ゴーヤ茶



ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を取り除いて薄切りにする。

(種は使うので、取り出しておく)

耐熱皿にキッチンペーパーを敷いてゴーヤを並べ、1～2分ずつ様子を見ながら加熱する。ペーパーが水分で湿ったら、その都度取り替える。ゴーヤがしなしなではなく、カラッとしたり乾燥完了。【レンジ加熱時間の目安】ゴーヤ 1/2 本(約 100g)で 10 分。

をざるに重ならないように並べ、1～2日ほど乾燥させても OK。

フライパンで焦がさないように炒めると香りがでる。出来たゴーヤ茶を適量煮出して、できあがり。

(エコポイント)

煮出した後のゴーヤは冷凍し、ある程度量がたまったら、ゴーヤとなすなどで味噌炒めするといいですよ。

## ワタのかき揚げ・・・いつもは捨ててしまうワタも食べられる！

ゴーヤのワタ&種	3本分(90g)
干しエビ	大さじ4(30g)
長ねぎ	10cm(20g)
A { 小麦粉	1/2C(50g)
冷水	1/2C
揚げ油	適量

【作り方】

長ねぎを 5mm 幅の小口切りにする。

ゴーヤの種は破裂しないように半分に切っておく。ワタと種、干しエビと長ねぎを合わせて、A の衣を加える。

を一口サイズにして、油でカラリと揚げる。お好みで塩かポン酢でいただく。

## ワタのピカタ

ゴーヤのワタ&種	3本分(90g)
A { 卵	3個
小麦粉	大さじ2(9g)
塩・こしょう	適量
パセリ	少々
炒め油	適量

【作り方】

パセリはみじんぎりにする。

ゴーヤのワタをちぎり、混ぜ合わせた A に浸ける。種は破裂しないように半分に切っておく。

フライパンにサラダ油を熱し、を入れて両面焼く。

お好みでポン酢か塩でいただく。



## ゴーヤジュース

ゴーヤ	1/2 本(100g)
りんご	1/2 個(100g)
にんじん	1/3 本(50g)
バナナ	1 本(100g)
無調整豆乳(牛乳)	250cc
水	100cc

【作り方】

ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を除き、うす切り。

りんごは皮をむき、一口大の大きさに切る。

にんじんは皮つきのまま洗い、輪切り。

バナナは皮をむいて、半分の大きさに。

材料をすべてミキサーにかける。

(注) 飲む直前にミキサーにかけた方がきれいな色です



みんなの「いただきます」「ごちそうさま」が 人をはぐくむ あまがさきをはぐくむ

～食ではぐくむ笑顔あふれるまち～

(第2次尼崎市食育推進計画 基本理念)

# ゴーヤの苦味をとる下処理

## 《砂糖を使った、塩もみのやり方》

- ・ ゴーヤ 1本 (200g)
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ 砂糖 小さじ 2

壁面緑化ゴーヤは、スーパー購入分とは苦味などに違いがあります。(苦味が苦手であるなら、以下の下処理をして下さい)

ゴーヤは洗って、縦半分に切り、ワタ・種を取る。  
薄くスライスし、塩、砂糖を合わせてよくもみ、  
10分おき、その後、水にさらす。(5分くらい)  
熱湯でさっと下ゆでして、下処理完了



ゴーヤの梅おかか和えも、電子レンジではなく、熱湯でゆでた方が、苦味が少ないと思います。  
子どもさんの場合は下処理してからの調理をおすすめします。  
砂糖も使うことで、苦味がやわらぐようですよ。ぜひ、試してみてくださいね！

壁面緑化のゴーヤがたくさん出来たら、  
こんな食べ方はいかがですか？

## ゴーヤの佃煮風

- ・ ゴーヤ・・・1kg
- ・ 砂糖・・・250g
- ・ 酢・・・・・・100cc
- ・ 濃口醤油・・・100cc
- ・ 薄口醤油・・・50cc
- ・ かつお節・・・30g
- ・ いらりゴマ・・・50g

ゴーヤを小さくきざんで湯通しし、水にさらす  
(60分くらい)

砂糖・酢・醤油を鍋に入れて、沸騰させる  
沸騰した調味料の中に、のゴーヤの水をよく切り、入れる

ゴーヤを入れて、調味料が少し残るくらいまで煮詰め、火を止める

かつお節、いらりゴマをまぜ、再び火をつけて水分がなくなるまで煮詰める

ご飯が進みます！

