

昭和町食推おススメ！

ゴーヤー料理レシピ

～ご自由にお持ちください～

～白いご飯のおともに！～

ゴーヤーとなすのゴマ味噌炒め



《材料》

- ・ゴーヤー 80g
- ・なす 120g
- ・塩 適量
- ・油 適量
- ・タレ
(みそ・みりん.....各大さじ1と1/2
(すり白ゴマ大さじ1

《作り方》

- ①ゴーヤーは半分に切って綿を取り、ナスとともに食べやすいサイズに切る。
- ②ゴーヤーは柔らかくなるまで茹でて、ナスは塩をふって15分ほどおいて、水けを切る。
- ③フライパンで油を熱し、ゴーヤーとナスにタレを加えて炒める。

《感想》

ゴーヤーで無く、ピーマンを使ったりナス単体で料理されたものなら、食べたことがある方も多いのではないのでしょうか。

ゴーヤーもナスも旬の夏野菜です。夏バテ予防に栄養満点の野菜を、たくさん食べたいですね。

～アレンジ自在・簡単美味しい・おつまみにおやつに～

ゴーヤーチップス



《材料》

- ・ゴーヤー 適量
- ・片栗粉または小麦粉 適量
- ・塩コショウ 適量
- ・油 適量
- ・カレー粉等、お好みの..... 適量
香辛料

《作り方》

- ①ゴーヤーの綿を取って薄くスライスして、塩をまぶして5分ほど置く。(※苦いのがお好みの方は、スライスしたものをそのままお使いください。)
- ②キッチンペーパーで水気をふき取り、塩コショウと片栗粉または小麦粉をまぶし、180℃程に熱した油で揚げる。一度に入れず、少しずつ入れてください。
- ③味見をして、味が薄かったら塩コショウをかけてください。

《感想》

とても、作りやすく食べやすい料理です。お子様のおやつや、お酒のおつまみに、ピタシです。

～苦みが少なく、ご飯がススム！！～

ゴーヤーの佃煮



《材料》

- ・ゴーヤー.....1*。
- ・タレ
(しょうゆ200cc
(酢100cc
(砂糖200g
(乾燥ちりめんじゃこ..... 80g
- ・鰹節.....100g
- ・白ごま... 50g

《作り方》

- ①ゴーヤを縦半分に切り、中の綿を取り除き、薄くスライスする。その後、30秒ほど水洗いし、水切りをする。※苦いのが苦手な方は、塩をふってしばらく置いて、水洗いをする。
- ②ゴーヤーを、タレと一緒に30分ほど、蓋をして煮る。
- ③煮汁が無くなる手前で、残りの具材を入れ、よく混ぜて火を止める。

《感想》

苦みも少なく、ご飯にもおつまみにも最高です。佃煮なので、日持ちもするようです。作り方も、人によって様々なので、ご自身の自慢の味を見つけてください！