



# 西京みどりのカーテン100枚プロジェクト

## ～ゴーヤレシピ紹介～

☆ゴーヤの佃煮☆レシピ提供:幸子さん(松陽女性会)

☆ゴーヤチャンプルー☆レシピ提供:松子さん(松陽女性会)

☆ゴーヤの天ぷら☆レシピ提供:さとちゃん(松陽女性会)

☆ゴーヤと鶏肉の煮物☆レシピ提供:よっちゃん(松陽女性会)

☆番外編:トマトつゆ(そうめんつゆ)☆レシピ提供:エッちゃん(松陽女性会)

☆ゴーヤのゴーちゃん☆レシピ提供:ゴーちゃん(地域力推進室まちづくり推進担当)

☆ゴーヤとツナの梅肉和え～ラー油風味～☆レシピ提供:ねこまんま(地域力推進室まちづくり推進担当)

☆ゴーヤとツナのゆずドレッシング和え☆レシピ提供:ねこまんま(地域力推進室まちづくり推進担当)

☆ゴーヤのコンビーフづめ～カレー風味～☆レシピ提供:ねこまんま(地域力推進室まちづくり推進担当)

西京 みどりのカーテン100枚プロジェクト  
～ゴーヤレシピ紹介～

☆ゴーヤの佃煮☆ レシピ提供: 幸子さん(松陽女性会)



ゴーヤの水分を飛ばすことで、短時間で佃煮に仕上がります。ゴーヤを干す時、1枚1枚が縮れるくらいに水分を飛ばしてやると、炊きあがりシャキシャキしておいしくなります。甘酸っぱい味は子どもたちにも食べやすく、ビールにも合います。

材料

- ・ゴーヤ…500g
  - ・ちりめんじゃこ…30～40g
  - ・桜エビ…10～20g
  - ・花かつお(かつおぶし)…10g
  - ・濃口しょうゆ…100ml
  - ・砂糖…1/2カップ
  - ・酢…50ml
  - ・しょうが…大さじ1
  - ・赤唐辛子…少々
  - ・白ごま…大さじ1
- } A

- 1 ゴーヤは縦半分に切って種とワタをしっかりと取り除き、厚さ2mmに切り、塩大さじ1/2をからませ10分程置く。
- 2 1の水気をしっかりとしぼり、新聞紙の上にキッチンペーパーを敷いて広げ天日干しする。  
※オーブン150℃でゆっくり水気を飛ばすように焼いてもOK。
- 3 鍋にAの材料を入れ、煮立ったところに②のゴーヤを加え、中火で時々混ぜながら煮汁がなくなるまでゆっくり炊く。
- 4 ちりめんじゃこ、桜エビを加えてさらに煮詰め、火を止めて花かつおを加えて混ぜ合わせたら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤチャンプルー☆ レシピ提供: 松子さん(松陽女性会)



ゴーヤのワタはきれいに取ってください。  
ごま油を使うと味が香ばしくなります。

材料

- ・ゴーヤ…2本
  - ・豚肉…200g
  - ・豆腐…1丁
  - ・卵…2個
  - ・ごま油…大さじ1
  - ・塩…少々
  - ・コショウ…少々
  - ・酒…少々
  - ・花かつお(かつおぶし)…15g
- } A

- 1 ゴーヤを縦半分に切ってワタを取り、厚さ1cmくらいに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- 3 2にAの調味料を加え、ゴーヤを入れてよく炒める。
- 4 3に豆腐を入れて少し炒めて卵を入れ、花かつおを加えて、混ぜ合わせたら出来上がり！

★TOP

西京  みどりのカーテン100枚プロジェクト  
～ゴーヤレシピ紹介～

☆ゴーヤの天ぷら☆ レシピ提供: さとちゃん(松陽女性会)



天ぷらの温度は、粉を入れたらジュッと音が上がるくらい的高温で。  
天ぷらだねはゆるめでサッと混ぜてください。

材料

- ・ゴーヤ…適量
  - ・塩…適量
  - ・市販の天ぷら粉…適量
  - ・水…適量
  - ・氷…ひとかけ
- } A

1 ゴーヤはワタを取り 5mm くらいに切り、塩をふって 5 分ほど置いてからすすぐ。

2 A の天ぷらだねをサッと混ぜ合わせたところに①のゴーヤを入れ、さっくり混ぜて高温で揚げて出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤと鶏肉の煮物☆ レシピ提供: よっちゃん(松陽女性会)



タレに一晚浸けることで味がなじみます。  
ごま油は隠し味になります♪忘れずに入れてください。

材料

- ・ゴーヤ…2 本
  - ・鶏ささみ肉…2 枚
  - ・ごま…少々
  - ・塩…少々
  - ・濃口しょうゆ
  - ・酒
  - ・酢
  - ・みりん
  - ・さとう…小さじ 5～6
  - ・ごま油…少々
- } …各 100ml } A (タレ)

1 ゴーヤは縦半分に切って種とワタをしっかり取り除き、厚さ 5mm に切り、塩をふって 10 分ほど置く。

2 沸騰したお湯で1を 1 分程度ゆがき、冷水に入れる。

3 ささみ肉は塩をふり、酒に 10 分ほど浸けたあと、フライパンで弱火で焼く。

4 2, 3を A のタレに一晚くらい浸けておく。

5 盛り付けるときにごまをふりかけて出来上がり！

[★TOP](#)

## ☆番外編:トマトつゆ(そうめんつゆ)☆ レシピ提供:エッチちゃん(松陽女性会)



定番のそうめんを夏野菜のトマトでいただきます。トマトは熟しているもの(つゆ用)と固めのもの(トッピング用)を用意してください。そうめんに直接かけてもおいしいです。薬味には定番のネギやおろししょうがを加えてもOKです。

### 材料

- ・トマト…熟しているもの2個、固めのもの1個
  - ・レモン絞り汁(市販のレモン汁)…小1
  - ・めんつゆ…適量
  - ・みょうが…適量
  - ・大葉…適量
- } A

1 熟しているトマトをすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。

2 みょうがと大葉、固めのトマトを小口切りにして、つゆにトッピングしたら出来上がり！

[★TOP](#)

## ☆ゴーヤのゴーちゃん☆ レシピ提供:ゴーちゃん(地域力推進室まちづくり推進担当)



ホームページで紹介されていたレシピです。「キュウリのキューちゃん」のゴーヤ版。「苦味」の苦手な人でも食べやすくなっています。

### 材料

- ・ゴーヤ…中1本
- ・しょうが…一片(千切り又はすりおろし)
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・さとう…小さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・塩(塩もみ用)…適量

1 ゴーヤは中ワタを取って5mm位にスライスする。

2 塩をふって、しんなりしたら水で洗い流す。

3 熱湯で約1分ゆでる。(ゆですぎると歯ごたえがなくなります。)

4 水気を切って分量の調味料に入れ、冷蔵庫で一晩置いたら出来上がり！

[★TOP](#)



西京  みどりのカーテン100枚プロジェクト  
～ゴーヤレシピ紹介～

☆ゴーヤとツナの梅肉和え～ラー油風味～☆ レシピ提供: ねこまんま(地域力推進室まちづくり推進担当)



ラー油はお好みで量を調整してください。  
ピリッとした辛みがピールの肴におすすめです。

**材料**

- ・ゴーヤ…中3本
- ・ツナ…1缶
- ・梅肉（チューブのねり梅）…5cm ほど
- ・ラー油…適量

- 1 ゴーヤは中ワタを取って 5mm 位にスライスする。
- 2 塩をまぶして 10 分ほど置き、水で洗い流してから、水分を手でしぼる。
- 3 ツナ缶の油分を軽く切り、梅肉と一緒に2と和える。
- 4 仕上げにラー油を適量かけて和えたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤとツナのゆずドレッシング和え☆ レシピ提供: ねこまんま(地域力推進室まちづくり推進担当)



ゆずドレッシングで和えてみたら、サッパリとしておいしくいただきました。  
加熱はしないのでホロ苦さは残りますが、大人の味です。

**材料**

- ・ゴーヤ…中3本
- ・ツナ…1缶
- ・ゆずドレッシング…適量
- ・かつおぶし…適量

- 1 ゴーヤは中ワタを取って 5mm 位にスライスする。
- 2 塩をまぶして 10 分ほど置き、水で洗い流してから、水分を手でしぼる。
- 3 ツナ缶の油分を軽く切り、ゆずドレッシング、かつおぶしと一緒に2と和える。
- 4 食べる直前にかつおぶしを少量ふりかけて出来上がり！

[★TOP](#) 4/5

西京  みどりのカーテン100枚プロジェクト  
～ゴーヤレシピ紹介～

☆ゴーヤのコンビーフづめ～カレー風味～☆ レシピ提供: ねこまんま(地域力推進室まちづくり推進担当)



鶏ミンチやあいびき肉をタネにしても良いです。その場合はしっかりと火を通してください。

タネにホールコーンと粗みじん切りのパプリカ（赤）を入れると、見た目もカラフルで子どもも喜びます。

**材料**

- ・ゴーヤ…中3本
- ・コンビーフ…1缶
- ・玉ねぎ…小1個
- ・小麦粉…適量
- ・カレー粉…小さじ2
- ・塩コショウ…適量

- 1 ゴーヤを1cm位の輪切りにしてワタを取る。
- 2 塩をふって5分ほど置き、水で洗い流してから水分をふき取り、小麦粉をふる。
- 3 玉ねぎをみじん切りにして塩コショウで炒め、粗熱をとってから、くずしたコンビーフとカレー粉と一緒に混ぜ合わせる。
- 4 2に3を詰めて2分程レンジにかけ、フライパンで両面をこんがりと焼いて出来上がり！

[★TOP](#)