

西京・みどりのカーテン100枚プロジェクト

～区民モニターゴーヤレシピ紹介～

☆ゴーヤチャンプル①☆	レシピ提供: かつか(区民モニターno.27)	2
☆ゴーヤチャンプル②☆	レシピ提供: ももこ(区民モニターno.36)	2
☆ゴーヤチャンプル③☆	レシピ提供: ゴーヤ chan(区民モニターno.42)	2
☆ゴーヤチャンプル④☆	レシピ提供: カコ(区民モニターno.44)	3
☆ゴーヤの佃煮①☆	レシピ提供: フルチャン(区民モニターno.28)	3
☆ゴーヤの佃煮②☆	レシピ提供: かつか(区民モニターno.27)	3
☆ゴーヤのワタと紅ショウガの天ぷら①☆	レシピ提供: フルチャン(区民モニターno.28)	4
☆ゴーヤのワタの天ぷら②☆	レシピ提供: Hanako(区民モニターno.49)	4
☆ゴーヤのかつを和え☆	レシピ提供: atsuko(区民モニターno.34)	4
☆鶏ひき肉のにながり射込み☆	レシピ提供: フルチャン(区民モニターno.28)	5
☆ゴーヤサラダ☆	レシピ提供: けんちゃん(区民モニターno.15)	5
☆ゴーヤとタマネギサラダ～パリパリじゃこをのせて～☆	レシピ提供: みぶ菜(区民モニターno.5)	5
☆ゴーヤのきんぴら☆	レシピ提供: エコかあちゃん(区民モニターno.24)	6
☆ゴーヤジュース①～朝のゴーヤジュース～☆	レシピ提供: シェリームー(区民モニターno.33)	6
☆ゴーヤジュース②☆	レシピ提供: ももこ(区民モニターno.36)	6
☆ゴーヤジュース③☆	レシピ提供: genzaburou(区民モニターno.46)	7
☆ゴーヤジュース④☆	レシピ提供: Hanako(区民モニターno.49)	7
☆ゴーヤ茶☆	レシピ提供: Hanako(区民モニターno.49)	7

☆ゴーヤチャンプル①☆ レシピ提供: かつか (区民モニターno.27)



材料

- ・ゴーヤ…中2個
 - ・豚肉…200グラム
 - ・豆腐…1丁
 - ・塩
 - ・ごま油
 - ・オイスターソース
 - ・かつおぶし
- } 適量

- 1 ゴーヤは中ワタをスプーンで取って、軽く塩でぬぐう。
- 2 1を縦半分に切って5mmくらいに切り、塩水に20～30分浸ける。
- 3 1と豚肉をごま油で炒める。
- 4 豆腐と一緒にオイスターソースでからめ、かつおぶしを上からふったら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤチャンプル②☆ レシピ提供: ももこ (区民モニターno.36)

調理のポイントは、厚揚げを使うことです。

材料

- ・ゴーヤ…1本
- ・豚肉…150g
- ・厚揚げ…1丁
- ・玉子…2個
- ・塩コショウ…適量

- 1 ゴーヤは湯通しをして縦半分に切り、中ワタと種を取り出す。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- 3 豚肉に火が通ったらゴーヤ→切った厚揚げの順番に加えて炒める。
- 4 溶いた玉子を流し入れ、塩コショウで味付けしたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤチャンプル③☆ レシピ提供: ゴーヤ chan (区民モニターno.42)

ごはんのおともに。

材料

- ・ゴーヤ…1本
- ・卵…1個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・豆腐…1丁
- ・オイスターソース…適量
- ・塩コショウ…適量

- 1 ゴーヤは中ワタを取って、薄くスライスする。
- 2 1と豆腐、薄くスライスした玉ねぎを炒める。
- 3 オイスターソース、塩こしょうで好みの味付けをしたら出来上がり！

[★TOP](#)

★ゴーヤチャンプル④★ レシピ提供:カコ(区民モニターno.44)

お好みでコチュジャンを入れてください♪

我が家のゴーヤの下ごしらえは、中ワタをスプーンで取り、7mmぐらいに切って塩で揉み、水洗いしてから1分ぐらいゆでています。苦味が少なくなって、子どもでも食べられるようになります。

材料

- ・ゴーヤ…好きなだけ
- ・豚バラ肉…200g
- ・焼き豆腐…1丁
- ・もやし…1/2袋
- ・玉子…2～3個
- ・酒…大1
- ・醤油…小1
- ・塩コショウ…少々
- ・コチュジャン…お好みで適量(小1)
- ・油…大1/2

- 1 ゴーヤの下ごしらえをする。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、豚バラ肉を炒めて色が変わったら1度取り出しておく。
- 3 焼き豆腐→ゴーヤ→もやし→豚バラ肉の順に入れて炒め合わせ、調味料を加えて味付けをする。
- 4 溶いた玉子を流し入れ、しっかり混ぜたら出来上がり！

★TOP

★ゴーヤの佃煮①★ レシピ提供:フルチャン(区民モニターno.28)



お茶うけ・お酒のお供にどうぞ。冷凍すれば1年間ほど保存できます。
砂糖の量はお好みで加減してください。

材料

- ・ゴーヤ…500g
- ・醤油…50cc
- ・砂糖…70～80g
- ・酢…40cc
- ・かつおぶし…10g
- ・ゴマ…適量

} A

- 1 ゴーヤは縦に切ってスプーン等で種とワタを取り除く。
- 2 2mmぐらいに薄く切って熱湯でサッとゆでる。
- 3 2を固くしぼり水気を切る。
- 4 Aをあわせて沸騰させ、その中に3を入れて中火で煮る。
- 5 汁気がなくなるまで煮つめ、最後にかつおぶしとゴマを入れたら出来上がり！

★TOP

★ゴーヤの佃煮②★ レシピ提供:かっか(区民モニターno.27)

材料

- ・ゴーヤ…適量
- ・醤油
- ・みりん
- ・酒

} 同量

- ・下ごしらえしたゴーヤと調味料を煮つめたら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤのワタと紅ショウガの天ぷら①☆ レシピ提供:フルチャン(区民モニターno.28)



これを食べた人は、100%ゴーヤだとは気付かないと思いますよ♪
お好みで塩・ポン酢、醤油等でどうぞ。

材料

- ・ゴーヤのワタ…2～3本分
- ・紅ショウガ…大さじ1～2杯
- ・水で溶いた天ぷら粉…適量

- 1 ゴーヤから取り出したワタから種を取り除き、粗く切る。
- 2 1と紅ショウガと水で溶いた天ぷら粉とを混ぜあわせる。
- 3 180℃の油（中火）で2～3分揚げたら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤのワタの天ぷら②☆ レシピ提供:Hanako(区民モニターno.49)

捨てていたゴーヤのワタがこんなにおいしい一品になるなんて…感激です！本当に苦くないんです。おいしいんです。

おまけに栄養価もすごいんですって…！おつまみにもいいと思います。

ワタの天ぷらだけのために天ぷらをするのは面倒と思う方は、天ぷらのついでに、最後に残った衣でぜひお試しを！またはフライパンで少量の油で揚げ焼きにすると手軽です。

青のりと少量の塩を入れた衣で作ると、紅しょうがのピンクと青のりの緑で色どりがきれいです。

材料

- ・ゴーヤのワタ…2～3本分
- ・きざみ紅しょうが
- ・天ぷら粉 ※薄力粉+卵+水でもOK
- ・水

} 適量

- 1 ゴーヤから取り出したワタから種を取り除く。
- 2 天ぷら粉に水を加えて天ぷらの衣を作る。
- 3 2にきざみ紅しょうがとゴーヤのワタを入れてざっくりと混ぜる。
- 4 170℃の油で揚げたら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤのかつを和え☆ レシピ提供:atsuko(区民モニターno.34)

簡単！すぐにできる♪お弁当にもOK！

材料

- ・ゴーヤ…1本
- ・塩…少々
- ・めんつゆ…適量
- ・かつおぶし…適量

- 1 ゴーヤは縦に切ってスプーン等で種とワタを取り除き、3mmくらいの薄切りにする。
- 2 1と塩をボウルに入れ、10分程置いた後にゴーヤがしんなりしたら少し揉む。
- 3 2を少量の水で洗い流して絞る。
- 4 3をめんつゆで和え、かつおぶしを混ぜたら出来上がり！

★TOP

☆鶏ひき肉のにがうり射込み☆ レシピ提供:フルチャン(区民モニターno.28)



詰め物には余り物の野菜でも大丈夫です。
煮汁の味付けはお好みでして下さい。

材料

- | | | |
|--|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤ…2本 ・鶏ひき肉…200g ・サラダ油…大2 | <ul style="list-style-type: none"> ・水…1カップ ・砂糖…小2 ・醤油…大2 ・酒…大2 | } 煮汁 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・人参…30g ・玉ねぎ…30g ・ショウガ…少々 ・塩…少々 ・酒…小2 ・片栗粉…小2 | } 詰め物 | |

- 1 ゴーヤは4cmの長さの筒切りにしてスプーン等でワタと種をくり抜く。
- 2 人参、玉ねぎ、ショウガをみじん切りにし、鶏ひき肉とあわせて
- 3 2に塩、酒、片栗粉を加え、粘り気が出るまで手でよく混ぜ合わせる。
- 4 1の中に3を詰める。
- 5 フライパンに油をひいて温めたところに4を入れ、両面と円周部分に焼きめをつける。
- 6 5を半分の厚さに切り、水1カップと砂糖を入れた鍋に加えて煮る。
- 7 6に醤油、酒を足し、ゴーヤが柔らかくなるまで煮たら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤサラダ☆ レシピ提供:けんちゃん(区民モニターno.15)

苦みをとるために、塩揉みして茹でてから水にさらしてください。

材料

- ・ゴーヤ…1本
- ・カツヲサラダ油缶詰め…小サイズ1缶
- ・マヨネーズ…大さじ2～3

} A

- ・下ごしらえしたゴーヤにAを混ぜ合わせたら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤとタマネギサラダ～パリパリじゃこをのせて～☆ レシピ提供:みぶ菜(区民モニターno.5)

じゃこは水気がなくなるまでシッカリ煎ってください。
ドレッシングはタマネギまたは塩系がおすすめ！ゴマ、鰹節をかけても美味しいです。

材料

- ・ゴーヤ…中2本
- ・レタス…4～5枚
- ・タマネギ…中1個
- ・じゃこ…100g
- ・ドレッシング…適量

- 1 ゴーヤとタマネギは薄くスライスして、ちぎったレタスと共に氷水に浸けておく。
- 2 じゃこはフライパンで水気がなくなるまで煎る。
- 3 1の水気をしっかりと取り、ボウルに入れ、じゃこを乗せる。
- 4 お好みのドレッシングをかけたら出来上がり！

★TOP

☆ゴーヤのきんぴら☆ レシピ提供: エコかあちゃん(区民モニターno.24)

濃いめの味のきんぴらで、ご飯の進むおかずになります！
保存もききます。

材料

- ・ゴーヤ
 - ・削り節
 - ・醤油
 - ・みりん
 - ・砂糖
 - ・塩
 - ・ごま油
- } 適量

- 1 ゴーヤは薄切りにし、軽く塩揉みする。
- 2 1をごま油で炒め、醤油・みりんなどお好みで味付けする。
- 3 削り節をかけたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤジュース①～朝のゴーヤジュース～☆ レシピ提供: シェリームー(区民モニターno.33)



黒砂糖とショウガで朝、元気！
甘みは黒砂糖かハチミツをお好みで。

材料

- (2人分)
- ・ゴーヤ…60g
 - ・バナナ…100g
 - ・牛乳…400g
 - ・生姜…34g
 - ・黒砂糖…34g ※ハチミツ…大2

- 1 ゴーヤはワタと種を取り除き、適当な大きさに切っておく。
- 2 材料を全てあわせてミキサーにかけたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤジュース②☆ レシピ提供: ももこ(区民モニターno.36)

りんごの甘さが出て、砂糖がいりません！

材料

- ・ゴーヤ…1本
- ・りんご…2個

- 1 ゴーヤは湯通しをして縦半分に切り、中ワタと種を取り出し、適当な大きさに切っておく。
- 2 りんごは皮をむいて芯を取り除き、適当な大きさに切っておく。
- 3 1と2をあわせてミキサーにかけたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤジュース③☆ レシピ提供: genzaburou (区民モニターno.46)

ゴーヤを凍らせる！
ハチミツを入れる！

材料

- ・ゴーヤ…1本
- ・バナナ…1本
- ・牛乳…200～300ml
- ・ハチミツ…大1

- 1 りんごを5mmにスライスして冷凍する。
- 2 冷凍したゴーヤと他の材料をミキサーにかけたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤジュース④☆ レシピ提供: Hanako (区民モニターno.49)

暑くて食欲がない夏の朝食にいかがですか？ビタミンたっぷりのジュースで、夏バテ知らず！
苦味はなく飲みやすいと思いますが、好みでゴーヤの量を加減してください。
いろいろアレンジを楽しめます♪
ヨーグルトを大2～3混ぜても可、牛乳の代わりに豆乳にするのも可、バニラアイス100gを入れてゴーヤのスムージーにしても美味しいです。

材料

- ・ゴーヤ…1/2本～1本 ※みどりのカーテンで収穫した小ぶりの場合。市販のゴーヤなら1/4本くらい。
- ・バナナ…1本
- ・りんご…1/4個
- ・牛乳…200ml
- ・氷…5～6個

- 1 りんごは種とワタをとる。
- 2 1とりんご、バナナを一口大に切り、他の材料と一緒にミキサーにかけたら出来上がり！

[★TOP](#)

☆ゴーヤ茶☆ レシピ提供: Hanako (区民モニターno.49)

苦味もなく飲みやすいです。みどりのカーテンでたくさんのゴーヤが収穫できた時や、「そのまま調理して食べるには小さいな…」と思うゴーヤを収穫した時にもぜひ！乾燥させるので日持ちもします。
ホットで飲むのも美味しいですが、夏にはアイスもお薦めです♪
私はゴーヤの苦味が好きですが、苦手と思う方は、ワタと種をとってから乾燥させてもらうといいと思います。
残った茶がらは、佃煮にしたり、きんぴらなどに使うのもOK！

材料

- ・ゴーヤ…適量

- 1 りんごはワタも種も一緒に薄い輪切りにして、ザルになるべく重ならないように並べる。
- 2 りんごが乾燥するまで天日干しする。※夏の天気の良い日なら1日でOK
- 3 フライパン（弱火）で薄茶色になるまで空煎りする。
- 4 冷めたら、密封できるビニール袋に入れて保存する。

おいしい淹れ方

適量を急須に入れ、熱湯を注いで5分くらい置く。（煮出すなら2～3分）濃さはお好みで。

[★TOP](#)