

西京 みどりのカーテン100枚プロジェクト

～区民モニター報告～

【第6回：「食べる」】

区民モニターの皆さんから届いたゴーヤの生育状況をお知らせします。
今回は、おいしそうな料理の写真がたくさん届きましたので、ご紹介します。

■モニターNo. 11 Kiyoko



なかなか実をつけず、ただただ、野放しで大きくなっていくゴーヤさん。緑のカーテンとして、視覚的に涼を届けてくれています。が、やっと、収穫に至りました。

¥(^o^)/

取れたてのゴーヤは、果肉が柔らかく、苦味がうすくて、感激しました！

さっそく、細かく切って、生のゴーヤをケチャップに乗せてチーズをかけるだけ。簡単なゴーヤビザトーストができました。

驚きは、にがみがないこと。新鮮なお野

菜って、そういうコトなんですね。有難うございます(^^)

■モニターNo.33 かよゆみ

成長の初めは大きな緑の葉っぱが生い茂っていましたが、いつの間にか下部は黄色くなり、上部は葉が小さ目ですかすかした感じになってしまいました。固形の肥料から、液体に変更し様子をみているところです。

実は 15 cm程度弱のこぶりで、8月中旬までに 15 個ほど収穫しました。2～3 個ずつお料理に使用しています。

お料理はワンパターンのゴーヤチャンプルです。





■モニターNo.99 なおきえ



ゴーヤの収穫を続けています。
 少しずつ取れるので、楽しみながらいただいています。
 サラダや炒め物も美味しいですが、今日は肉詰めを作ってみました。
 薄味にして、辛子醤油、トマトケチャップ、ポン酢など好みの味で食べます。
 初めて作っていましたが、好評で皆よく食べてくれました。
 新しいレシピが増えてうれしいです。
 これもゴーヤを栽培しているおかげですね。



■モニターNo.1131 バロンちゃん

緑のカーテンが益々美しくなり、部屋側からも庭側からも緑に覆われて、涼しさを感じさせてくれています。

実がなるのが少々遅かったのですが、今は次々と実がなり、我が家の食卓に毎日並んでいます。

豚肉とゴーヤの冷しゃぶ風

- 1 豚ばら薄切りはしゃぶしゃぶにして、冷蔵庫で冷やす。
- 2 ゴーヤは縦半分に切り種とワタをしっかりととり、ピーラーで薄くそぐように切り片栗粉をまぶして湯通しし、サッと冷水にとり、キーンと冷やす。
- 3 めんつゆに練り胡麻とおろし生姜を加え、タレを作る。
- 4 好みで、玉葱のスライスを添える。



■モニターNo.119 6丁目の西日



沢山の収穫で「ゴーヤくん、ありがとう」の気持ちでいっぱいです。
 お料理ばかりでは食べきれないので、毎朝、果物と一緒にジュースにして飲んでいます。黄色くなったほうが、ジュースには苦味が少なく適していると思います。

一通り、大きな実を採ったのでピークは終わったかと思っていたら、また小さな実が8個も出来ているのを発見してびっくり。肥料の甲斐がありました。ゴーヤと共に暑い夏を乗り切りまーす。