

2018年

ゴーヤのカーテンをつくろう！

ゴーヤのレシピ&カーテンコンテスト

レシピ部門

応募レシピ
のご紹介

うながっぱ大賞



木下 京子 さま

○ゴーヤのキムチ炒め料理○

【材料】

ゴーヤ1本	ゴマ油
白菜キムチ	砂糖
豚肉	醤油

【作り方】

- ①ゴーヤ1本を2〜3ミリの薄切りにする。
- ②豚肉は、2〜3センチの大きさに切る。
- ③フライパンを熱し、ゴマ油で豚肉を炒める。
- ④ゴーヤを入れ炒める。
- ⑤白菜キムチを入れ、砂糖と醤油で味を調える。

苦手克服できるde賞



小林 悦子 さま

○ゴーヤと夏野菜のゼリー寄せ○

【材料】（2人分）

ゴーヤ……………40g	オクラ……………20g
ミニトマト……………20g	コンソメ……………1個
コーン缶詰……………20g	コショウ……………少々
ゆで枝豆（むき身）…20g	水……………300ml
ロースハム……………20g	粉ゼラチン……………5g
赤パプリカ……………20g	

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分か4等分に切り、わたと種を出し、薄切りにして熱湯で茹でる。
- ②ミニトマトは切り込みを入れ、熱湯をくぐらせ皮をむき、4等分に切る。
- ③ロースハムは1cmの角切り。
- ④赤パプリカも、1cmの角切りにする。
- ⑤オクラは、茹でて小口切りにする。
- ⑥鍋に水とコンソメを入れ火にかけ、沸騰したらコショウで味を調える。
- ⑦鍋に、ロースハム、赤パプリカ、コーン、枝豆を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。ゼラチンを入れ、溶かし、粗熱をとる。
- ⑧ゴーヤ、ミニトマト、オクラを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ⑨冷蔵庫で冷やし固める。

栄養満点de賞



武知 明美 さま

○ゴーヤのかき揚げ○

【材料】（4人分）

ゴーヤ……………1本	A 小麦粉……………25g
ちりめんじゃこ……………100g	A プロテイン（大豆たんぱく）…25g
ちくわ…（お好みで）2本	A 卵……………1個
新生姜……………2〜3本	水……………1カップ
	大根……………1/4本
	（お好みでポン酢）

【作り方】

- ①ゴーヤとちくわは、縦半分に切って斜めに切る。
- ②新生姜も細く切る。
- ③ちりめんじゃこは、冷凍しておくとかリッと揚がる。
- ④ボールに全部の材料を混ぜて、その上からAを振りかけ混ぜる。
- ⑤具材に水を様子を見ながら混ぜる。
- ⑥170度の油で好みの大きさに揚げる。
- ⑦じゃこの塩分と生姜の風味でそのまま食べてもいいし、大根おろしとポン酢と合わせて食べるのもおすすめです。

