

ゴーヤ

ゴーヤの下処理

①ワタとタネをスプーンでこそげとる

ワタ(白い部分)とタネは苦みを感じやすい部分。スプーンでガリガリと白い部分がなくなるまで取り除きましょう。



②塩もみする

切った塩をふり、手でもんだ後、約5分おく。(1/2本につき塩小さじ1/6) 水で洗ってキッチンペーパーで水けをふく。

調理方法で苦みをおさえる

油を使った調理だと苦みがやわらぎます。また、濃い味つけにすると苦みを感じにくくなります。

薄さで苦みをおさえる

薄切りにすると苦みがまるやかになります。

いつもの
チャンプルー
だけじゃない!



ゴーヤ太郎

メインの炒めもの

具や味つけを
アレンジして!



彩りも
バツグンだね〜!

シーフードとトマトで
夏らしやアツアツ!

定番の豚肉を
海鮮にチェンジ!
トマトも加えて!



レシピ動画は
こちら



洋風レシピも
ゴーヤを使って
おいしさ広がる!

ゴーヤ ナポリタン炒め

調理時間
15分
1人分
270kcal
塩分2.5g

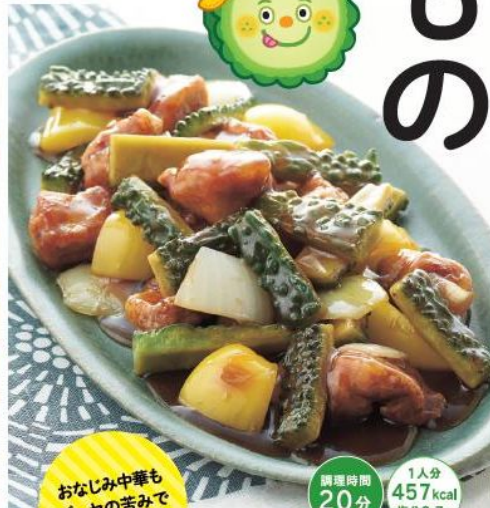
下準備

- ゴーヤはタテ半分に切り、「ゴーヤの下処理」を参考に処理し、厚さ4~5mmの薄切りにする。
- タマネギは厚さ2~3mmの薄切りにする。
- ソーセージは斜め半分に切る。

- 1 フライパンを中火で熱してバターを溶かし、ソーセージを炒め、続いてタマネギ、ヤングコーン、ゴーヤを加えて火が通るまで1分ほど炒める。
- 2 1にケチャップを加えて味つけし、塩、こしょうで味をととのえる。
- 3 器に盛り、粉チーズをふる。

材料2人分

- ゴーヤ...1/2本
- ソーセージ...6本
- タマネギ...1/4個
- ヤングコーン...6本
- トマトケチャップ...大さじ2
- 塩...小さじ1/5
- こしょう...少々
- バター...15g
- 粉チーズ...適量



おなじみ中華も
ゴーヤの苦みで
新鮮味アップ!

調理時間
20分
1人分
457kcal
塩分2.7g

下準備

- ゴーヤはタテ半分に切り「ゴーヤの下処理」を参考に処理し、タテ4cm×ヨコ1cmの棒状に切る。
- 〈味つけ〉は混ぜておく。
- タマネギは2cm角に切る。
- パプリカはヘタとタネを取り、2cm角に切る。

ゴーヤの 黒酢豚豚

材料2人分

- ゴーヤ...1/2本
- 豚肉(豚豚用などの角切り)...150g
- 片栗粉...大さじ2
- タマネギ...1/4個
- パプリカ...1/2個
- 黒酢...大さじ4
- 水...1/2カップ
- しょうゆ...大さじ2
- 砂糖...大さじ3
- 片栗粉...小さじ2
- ごま油...大さじ2

調理 のコツ

- 1 豚肉に片栗粉(大さじ2)をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、1を焼き色がつくまで1~2分ほど焼き、裏返して1~2分ほど焼く。
- 3 タマネギ、パプリカ、ゴーヤを加えて火が通るまで1分ほど炒め、いったん具材をすべて取り出す。
- 4 空になったフライパンに〈味つけ〉を再度混ぜてから入れ、中火でとろみがつくまで1分ほど煮たてる。
- 5 3の具を4のフライパンに戻して煮立てた〈味つけ〉からため、器に盛る。

シーフード ゴーヤチャンプルー

材料2人分

- ゴーヤ...1/2本
- シーフードミックス...200g
- トマト...1個
- 木綿豆腐...1/2丁(150g)

- しょうゆ...小さじ2
- 塩...小さじ1/5
- こしょう...少々
- ごま油...大さじ2
- 削りカツオ...適量

下準備

- ゴーヤはタテ半分に切り、P3の「ゴーヤの下処理」を参考に処理し、厚さ4~5mmの薄切りにする。
- トマトは2cm角に切る。
- 豆腐はキッチンペーパーで包んで、10分ほど水切りをする。
- シーフードミックスは解凍する。

- 1 フライパンにごま油を中火で熱し、豆腐を手でひと口大にちぎって入れて炒める。豆腐に焼き色がついたら、シーフードミックスとゴーヤを加えて1分ほど炒める。
- 2 1にトマトを加えて30秒ほど炒め、〈味つけ〉を加えて、ひと混ぜする。
- 3 器に盛り、削りカツオをかける。