



蒸し暑くなりましたね。夏を間近に控え、ゴーヤのグリーンカーテンを育て収穫を楽しみにされている方も多いのではないかと思います。

でも、特徴的な苦みもあり、食べるのは少し苦手((+_+))という方もありますよね。

ゴーヤには、ビタミンCが豊富です。1本につきレモン約2個分、ほうれん草の約2倍で、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。

夏バテ防止には効果的な野菜なので、ぜひ一度食べてみてください。今回は、スタッフおすすめのレシピを少しご紹介致します。



☆ゴーヤの佃煮

<材料>ゴーヤ 3本 砂糖 大さじ2
酢 50cc みりん 50cc 醤油 50cc
鰹節 1袋 ゴマ 適量

- ① 縦半分に切って、ワタを取り除く。
※苦みが苦手な人は、白い部分がほとんどなくなるまで綺麗に取り除くこと。
- ② 2、3ミリ幅に薄切りにする。
- ③ 沸騰したお湯にゴーヤをさっとくぐらせ、ザルにあげる。
- ④ ゴーヤの粗熱が取れたら、小分けにして水分を絞る。
- ⑤ 調味料を合わせ、鍋にゴーヤと一緒に入れ、中火で時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮絡めたら完成！冷蔵庫保存で日持ちもします。

☆ゴーヤとささみのキムチ和え

<材料>ゴーヤ 1本 酒 大さじ2
ささみ 4本程度 キムチ 適量

- ① 縦半分に切って、ワタを取り除く。
- ② 2、3ミリ幅に薄切りにする。
- ③ 塩を当て、5分ほど置いて水分を絞る。
- ④ ささみは沸騰した鍋に酒を入れ、さっと茹でて粗熱を取る。
※耐熱容器に入れ、レンジで1分半ほど加熱しても良い。
- ⑤ 味が絡みやすいように、ささみを手で割いてほぐしておく。
- ⑥ キムチ・ゴーヤ・ささみを和え、冷蔵庫で冷やせば完成！好みでモヤシやキュウリを和えても美味しいですよ！

☆ゴーヤのフライ

<材料>ゴーヤ 1本 小麦粉 大さじ2 唐揚げ粉またはラーメンスープの素 大さじ2 パン粉 適量

- ① 縦半分に切って、ワタを取り除く。
- ② 5ミリ幅に薄切りにする。
- ③ 塩を当て、5分ほど置いて水分を絞る。
- ④ 小麦粉とから揚げ粉をビニール袋の中に入れて混ぜ、ゴーヤも入れて下味を付ける。
- ⑤ パン粉を付けたら、180℃位の油できつね色になるまで揚げて完成！ビールのおつまみにもどうぞ！