

# グリーンカーテンプロジェクト inしばた ゴーヤ・アスパラ料理レシピコンテスト

こくうま



## レシピ集

🏆 最優秀賞 『エコな かんたん おつまみ』 高橋 真博 様



### ◆ 材 料 (4人分) ◆

- アスパラガス (できるだけ細いもの) 1束  
※太い場合は、やわらかい先の部分を使用し、細くカットしてください。
- ゴーヤのわた ゴーヤ2~3本分
- A {
  - 卵 3~4個
  - 塩麹 適量 (~大さじ1)
  - 黒こしょう 適量
  - 味の素 適量
- 韓国のに 適量
- しらす 適量
- ごま油 適量

### ◆ソース材料

- ゴーヤの酢漬け 適量
- 一味とうがらし 適量
- マヨネーズ 適量

### ◆ 作り方 ◆

- ① ゴーヤのわたを取る (種は取り除く)。
- ② アスパラガスを3~4cmに切り、さっと下ゆでする。※お湯に塩と油を少し入れる。
- ③ Aを混ぜ合わせたところに、①を入れ、さらに混ぜる。
- ④ ③をごま油で焼き、その上に②をのせ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑤ ④を一口大にカットし、韓国のに、しらすをのせて出来上がり。
- ⑥ ソースは、ゴーヤの酢漬けを細かく切り、マヨネーズに入れる。  
好みで、一味とうがらしを入れる。  
※ソースは、お好みでつけて、どうぞお召し上がりください。



### ▼ポイント

▽普通は捨ててしまう、ゴーヤのわたを活かした料理です。ゴーヤの緑の部分は使いません。別の料理に使ってください！本当にエコな料理ですね！！



ゴーヤとアスパラガスの融合。  
素材を活かしている料理で、とても美味しかったです。

新発田市副市長 大山 康一 様

実は、高橋さん、昨年度開催された  
ゴーヤ料理&スイーツレシピコンテ  
ストへ見学に来ていたそう！

今年は出場者として参加し、見事、  
最優秀賞に輝きました。



🏆 優秀賞 『にがうり味噌』 神田 アヤ子 様



- ◆ 材 料 (4人分) ◆
- ゴーヤ 1本 (150g)
  - パイオニアポークバラ肉 150g
  - しょうが 20g
  - 砂糖 大さじ6
  - みりん 大さじ6
  - 味噌 200g
  - サラダ油 少々



- ◆ 作り方 ◆
- ① 豚バラ肉、ゴーヤはあらみじん切り、しょうがはみじん切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油を入れ、①の材料を炒める。
  - ③ ②の材料がしんなりしたら味噌を加え、水分がなくなるまで煮つめる。
  - ④ 冷奴やごはんにかけて、いただきます。

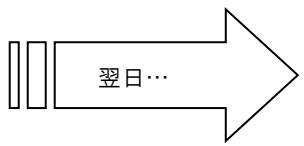


▼ポイント  
 ▽常備食としてつくりおきができます  
 ▽食欲のないときに良い

「ほかほかごはん」にかけたら、  
 何杯でも食べれそう！



ゴーヤ写真館  
 ①



只今、リアル・ゴーくん  
 & ヤーちゃん作成中。  
 ゴーくんは、ほぼ完成！  
 しかし…、ヤーちゃんはヒド過ぎる？！  
 コンテスト当日までには、何とかせねば！！



リアル・ゴーくん&  
 ヤーちゃん完成！  
 コンテストを盛り  
 上げるぞ～！！



# 優良賞 『にがうりのつけ揚げ』

本間 タエ子 様



◆ 材料（4人分） ◆

○ゴーヤ	50g	A {	○むぎ味噌	大さじ2
○にんじん	50g		○片栗粉	大さじ2
○卵	1個		○しょうが汁	少々
○いわし	2匹		○酒	少々
○木綿豆腐	150g		○塩	少々
○サラダ油	適量			

## ◆ 作り方 ◆

- ① いわしは3枚におろし皮をとる。
- ② ①のいわし、水切りした木綿豆腐、卵、Aの調味料を入れ、フードプロセッサーにかける。
- ③ ゴーヤ、にんじんは細かく切り、塩もみ（分量外）して水分を切る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、160℃～170℃に熱した油に、スプーンで落として色よく揚げる。



今度は、アスパラ料理レシピも考えてほしいな！

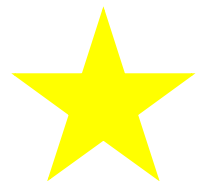


ゴーヤとの相性が  
抜群でした。

新発田ガス(株)  
酒井 香織 様

## ▼ポイント

- ▽栄養価の高い青魚と、ゴーヤで夏バテ予防に最適です
- ▽「つけ揚げ」とは、鹿児島地方の方言です



## ゴーヤ写真館

②

ゴーヤの水差し、  
アイデアですね♪



ほくに、似て  
るかなあ〜？



ゴーくんを探せ?!







🌸 ゴーヤ大使 金子ボボ賞 『ゴーヤの米粉チヂミ』

古川 浩子 様

◆ 材料（4人分）直径約 20cm 2枚分 ◆

【具】

- ゴーヤ 1本
- 玉ねぎ 1/2個
- 桜えび 大さじ3

【生地】

- 米粉 100g
- 片栗粉 20g
- 水 100g
- 鶏がらスープの素 大さじ1/2

【たれ】

- 酢 大さじ4
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 少量
- ごま油 少量
- 豆板醤又はラー油 少量
- ごま油（焼くとき） 適量



◆ 作り方 ◆

- ① 【たれ】の材料を混ぜる。豆板醤又はラー油をお好みの辛さに合わせて加える。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとり、薄くスライスする。軽く水にさらしておく。
- ③ 玉ねぎは繊維にそって薄くスライスする。
- ④ 【生地】の材料を混ぜる。
- ⑤ 【具】を加えてさらに混ぜる。
- ⑥ 生地を半量ずつ2回に分けて焼く。
- ⑦ フライパンに多めのごま油を熱し、中火でカリッとこうばしい焼き色がつくように、両面を焼く。
- ⑧ 残り半量も同様に焼く。
- ⑨ ひと口大にカットして、【たれ】をつけてどうぞ。

とても簡単で、10分で作ってしまうとのこと。調理中も時間に余裕があり、片付けも同時進行していました。



賞品は、開けてからのお楽しみ！

▼ポイント

- ▽ゴーヤのほのかな苦味と桜えびとごま油の香ばしさがやみつきになります
- ▽具にチーズやハムを加えると子供さんにも食べやすいです
- ▽地元産米粉を使用しました。米粉を使うとカリッとモチッと焼きあがるのでおすすめです

✿アイデア賞 『野菜たっぷり！ゴーヤとキャベツのうまうまお好み焼き』  
春川 真理恵 様



仲良く親子で参加してくれました。

◆ 材料（4人分）4～5枚分 ◆

○ゴーヤ	大1本	○かつおぶし	適量
○キャベツ	1/3個	○ソース	適量
○豚コマ	S1パック	○マヨネーズ	適量
○紅しょうが	50g	○油	適量
○蒸し中華めん（焼きそば）	1袋	※フッ素加工のフライパンの場合には不要	
○お好み焼粉	200g		
○卵	2個		
○水	200ml		

◆ 作り方 ◆

〈 下ごしらえ 〉

- ① ゴーヤを薄切りにし、塩もみして5分ほど置く。
- ② 熱湯で2分ゆで、水気をしぼる。
- ③ キャベツをきざむ。

〈 調理 〉

- ④ お好み焼粉、水と合わせよく混ぜ、キャベツ、ゴーヤ、紅しょうがを入れる。
- ⑤ ④に卵を入れ、よく混ぜる。フライパンを弱火で熱する。
- ⑥ フライパンに中華めんを円を描くように敷き、⑤を流し入れる。
- ⑦ 上に豚コマをのせる。弱火～中火で焼く。
- ⑧ 焼き色がついたら裏返す。表・裏、合わせて9分ほど、フライ返しで押しつけながら焼く。
- ⑨ ソース、マヨネーズ、かつおぶしをかけて、出来上がり。



▼ポイント

- ▽ゴーヤの緑がきれいな夏らしいお好み焼。でも、苦くありません！おつまみ、夏休みのランチにぴったり。
- ▽ゴーヤを塩もみ、下ゆでし、苦みを抑えました。中華めんの食感も楽しいです。

ゴーヤが苦手な私も、おいしくいただきました。

ユー&ミーの会  
佐藤 恭子 様



ごくうま

# まだまだあります！ レシピ

## 皆さん、お試しください。



### ★『レバーとゴーヤのニンニク浸し』

佐々木 頼子 様



#### ◆ 材料（4人分） ◆

○ゴーヤ	1/2 本
○鶏レバー（心臓）	300g
○ねぎ	1 本
○トマト	1 個
○ニンニク	1 片
○しょうが	少々
○ごま油	小さじ 1
○めんつゆ（そうめん用汁）	100cc

#### ◆ 作り方 ◆

- ① トマトは 1/4 に切って薄切りにする。ねぎは 20cm 位を白髪ねぎにする。ゴーヤは薄切りにして、ごま油をかけ、レンジでしんなりさせる。
- ② めんつゆにおろしニンニク、しょうが汁を混ぜておく。
- ③ 鶏レバーは下処理をして水にさらしておく。  
残りのねぎ、ニンニクを入れた湯で2～3分ゆでる。
- ④ ②の中に、ゆでたレバー、ゴーヤをつける。
- ⑤ 薄切りトマトを皿に敷き、④をのせて白髪ねぎをのせる。

#### ▼ポイント

- ▽ゴーヤの苦味がやわらぎ、おいしい
- ▽レバーを食卓に。



レンジで、ゴーヤをしんなりさせてます。  
簡単なので、ぜひお試しください。



★『ゴーヤグラタン』

阿部 道子 様



◆ 材料（4人分） ◆

○ゴーヤ	4本	○チーズ	8枚
○玉ねぎ	中玉1ケ	○マヨネーズ	大さじ1
○シーチキン	1缶	○塩・こしょう	少々



◆ 作り方 ◆

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種などスプーンで取出し、塩少々をふる。
- ② 玉ねぎをスライスして、塩少々をふり水にさらして、よく絞る。
- ③ ②、シーチキン、マヨネーズをほぐし混ぜ合わせる。
- ④ ①の中に③を入れる。
- ⑤ スライスチーズを細切りにし、④の上にたっぷりのせ、オーブンで焼く。
- ⑥ チーズがとけ、焼き色がついたら出来上がり。



『ゴーヤグラタン』は、  
子供に人気です。  
阿部 道子 様

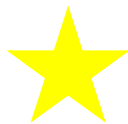


★『市松アスパラステーキ』


阿部 道子 様



見事な市松  
模様です！



◆ 材料（4人分） ◆

○アスパラガス	24本	
○卵	2個	
○ベーコン	150g（1袋）	
○バター	10g×4個	
○塩・こしょう	少々	

◆ 作り方 ◆

- ① アスパラガスを、塩少々入れたお湯で、ゆでる。
- ② ベーコンをアスパラガスの太さに切る。（1cm位）
- ③ アスパラガスとベーコンを市松に編む。
- ④ フライパンにバターを入れ、③を焼く。薄くこげめがついたら、卵をといて流しかけ、塩・こしょうをふりかけ、味をつけて出来上がり。



★『アスパラ サイコロ汁』

阿部 道子 様



◆ 材料（4人分） ◆

○アスパラガス	5～6本	○うす揚げ	1枚
○にんじん	1本	○味噌	大さじ4
○じゃがいも	中玉 1ケ	○かつおだし	大さじ1
○しいたけ	4ケ		



冷やして、ごはんにかけて、冷汁になります。  
阿部 道子 様

◆ 作り方 ◆

- ① にんじん、じゃがいも、しいたけ、うす揚げを1cm角に切る。
- ② アスパラガスは穂先2cm、残りは1cm角に切っておく。
- ③ 水（カップ4）に①を入れ、沸騰したら、かつおだし、味噌を入れる。
- ④ ②を入れ、出来上がり。



★『ゴーヤの炒めもの』

大沼 フミエ 様



◆ 材料（4人分） ◆

○ゴーヤ	1本	○豚コマ	200g
○玉ねぎ	1/2個	○塩麴	適量
○ピーマン	2個	○焼肉のたれ	大さじ3
○パプリカ（赤）	1/2個	○塩	適量

◆ 作り方 ◆

- ① 肉を塩麴で、もんでおく。
- ② ゴーヤは、うす切りにして塩をふっておく。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカも、うす切りにしておく。
- ④ フライパンに油をひき、①を炒め、②、③を入れさらに炒める。野菜がしんなりしたら、焼肉のたれをからめて出来上がり。



▼ポイント

- ▽塩麴で肉をやわらかく（安い肉もやわらかくなります）
- ▽焼肉のたれで、誰にでも食べやすく



★『アスパラとお肉もりもり』 渡辺 敬仁 様

The 男の料理という感じで、豪快に調理してくれているなどと思っていたら、とても繊細にアスパラをカットしてくれたよ。



◆ 材料（4人分） ◆

- |         |          |               |    |
|---------|----------|---------------|----|
| ○アスパラガス | 7本程度     | 斜めスライス（5～7m）  |    |
| ○玉ねぎ    | 1/2 個    | くし切り          |    |
| ○シメジ    | 1 株      | いしづきを切りとり、ばらす |    |
| ○卵      | 3個       | といてスクラブルにする   |    |
| ○豚肉     | 300～400g | しょうが焼用を3分割    |    |
| ○しょうが   | 少々       | スライス状に切る      |    |
| ○食用油    | 大さじ2     | ○塩            | 少々 |
| ○ごま油    | 少々       | ○こしょう         | 少々 |
| ○しょう油   | 適宜       | ○片栗粉          | 少々 |
| ○日本酒    | 適宜       |               |    |



◆ 作り方 ◆

- ① 卵に塩、こしょうをしてよくかき混ぜてスクランブルを作り、別皿に取り置く。
- ② フライパンに油としょうがを入れ、しょうがの香りが出るまで火にかけ、しょうがを取り出す。
- ③ 豚肉を1/3に切り分け、塩・こしょうをふり、②に入れソテーする。
- ④ 豚肉に火が通ったところで、アスパラガスと玉ねぎを入れる。
- ⑤ アスパラガスと玉ねぎに火が通ったら、シメジを入れ、更に炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったところで、塩・こしょう・しょう油と日本酒で味付けをする。
- ⑦ 香付にごま油を少々、鍋肌からまわす。
- ⑧ ⑦の後、片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ①をフライパンに戻し、混ぜ合わせたら完成。

▼ポイント

- ▽ご飯のおかずになるように、片栗粉でたれを食材に絡みやすくします
- ▽しょう油ベースの料理なので、卵を加えることで彩り良くしました



今年度は、出場者が机の内側に入り、審査員に料理のアピールをしました。

只今・審査中



★『ゴーヤの漬け物』

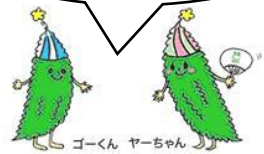
林 孝子 様



◆ 材料（4人分） ◆

○ゴーヤ	1本
○ニンニク	2かけ
○しょう油	少々
○出し汁	少々

昨年度、最優秀賞受賞の林さん。今年も2作品で参加してくれました。どれも、おいしそう！



◆ 作り方 ◆

- ① ゴーヤを半分に切って、薄く切る。  
(熱湯をかける)
- ② ニンニクも薄く切る。
- ③ 出し汁と②を入れて、沸騰させる。
- ④ ゴーヤに③をかける。



▼ポイント  
▽食感を楽しんでください



林さんの料理、今回も食欲がそそられますねえ！

★『ゴーヤの春雨炒め』

林 孝子 様

◆ 材料（4人分） ◆

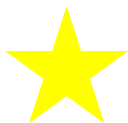
○ゴーヤ	1本	○塩	少々
○春雨	1袋	○こしょう	少々
○豚バラ肉	100g	○しょう油	少々
○キクラゲ	50g	○酒	少々
○ごま油	適量	○みりん	少々



ごはんに向くおかずを考えました！と林さん。ぜひ、お試しください。

◆ 作り方 ◆

- ① 春雨、キクラゲを戻す。
- ② ゴーヤを半分に切り、スライスする。(熱湯をかける)
- ③ 肉を炒める(皿に一度、取る)
- ④ フライパンに油を少々入れて、①を炒める。
- ⑤ 肉を戻して、ゴーヤを入れ、仕上げにごま油を少々ふりかける。





## ★『アスパラとゴーヤのグリル肉巻き』 遠藤 望 様

### ◆ 材料（4人分） ◆

○アスパラガス	8本	○塩	少々
○ゴーヤ	1本	○カレー粉	適量
○豚バラ肉	300g	○マヨネーズ	適量
○塩・こしょう	各少々	○粒マスタード	適量



### ◆ 作り方 ◆

- ① アスパラガスは根元のかたい部分を落とし、気になるハカマも取る。ゴーヤは中のワタと種を除き、アスパラガスと長さや太さを揃えて縦に切る。
- ② 豚バラ肉に塩・こしょうで下味をつけ、①のアスパラ・ゴーヤにそれぞれしっかり巻く。
- ③ コンロのグリルの弱火で10分ほど焼く。
- ④ 塩とカレー粉を、マヨネーズとマスタードをそれぞれ混ぜておく。
- ⑤ ③のアスパラ・ゴーヤに火が通ったら、それぞれ食べやすく切り、好みに④をつけていただく。

※グリルで焼くときに、一緒にパプリカやナスなどの夏野菜に油を少々かけて焼いてもよい。

### ▼ポイント

- ▽グリルを活用したお料理
- ▽カレー塩やマスタードマヨネーズで味にアクセントができる
- ▽いろんな野菜と一緒に焼いて、同時に調理でき、彩りが添えられる

グリルでなくても、オープンでもつくれますよ。

遠藤 望 様

食欲そそられる一品です。同時に野菜も焼けて、一石二鳥ですね!?







# ★『俺の夏盛り 2012 (オリンピックバージョン)』

高橋 真博 様



おいしそう！  
今度は、豆腐に  
かけてみよう。



## ◆ 材料 (4人分) ◆

### 【たれ】

- ゴーヤ (グリーン・白) 各 1 本
- トマト 3個
- パイン (輪切) 2個
- ニンニク 1片
- あらびきコショウ 少々
- 塩麴 少々
- オリーブオイル 適量
- ぽん酢 適量
- 味の素 少々

- 鯛 (刺身用) 適量
- ほたて (刺身用) 適量
- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 適量

## ◆ 作り方 ◆

- ① ゴーヤをサイコロサイズに切って、塩水にさらす。
- ② トマトとパインもサイコロサイズに切っておく。
- ③ オリーブオイルに、すりおろしたニンニクを入れ、こしょう、塩麴、ぽん酢、味の素で味を整える。
- ④ ①と②に③をあえて、【たれ】をつくる。
- ⑤ 鯛と湯通しした豚肉に④の【たれ】をかけて、出来上がり。

## ▼ポイント

▽【たれ】は、魚・肉以外にも、豆腐やそうめんなど何にでも合うので、お試しください。



【たれ】

金子ポポさんと高橋さん。楽しい言葉のかけ合いもしてくれました。



最優秀賞を受賞した高橋さん。他に2品もご応募いただきました。さすが！という感じ。どれもおいしくいただきました。





# ★『緑と橙色のゴロゴロ焼きダンゴ』 高橋 真博 様

## ◆ 材料（4人分） ◆

○ゴーヤ	1本	【味噌・しょうゆだれ】	
○白玉粉	適量	○味噌	適量
○かぼちゃ	適量	○しょうゆ	適量
○玉ねぎ	1/4~1/2個	○砂糖	適量
○くるみ	適量	○みりん	適量
		○片栗粉	適量



簡単なので、  
作ってみて  
ください。  
高橋様より



## ◆ 作り方 ◆

- ① かぼちゃを茹で、こまかく切る。
- ② 玉ねぎをこまかく切る。
- ③ ゴーヤ3/4をミキサーで、すりおろす。
- ④ ゴーヤ1/4は、こまかく切る。
- ⑤ ③ゴーヤと白玉粉を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①かぼちゃ、②玉ねぎ、くるみを混ぜ合わせる。
- ⑦ 一口サイズにして、サラダ油をひいたフライパンで両面をふたをして焼く。
- ⑧ 味噌だれを作る。  
味噌、砂糖、みりんを混ぜて出来上がり。
- ⑨ しょうゆだれを作る。  
鍋に、しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜて火にかけ、片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



## ▼ポイント

▽色鮮やかに、見た目も  
楽しく、簡単で、  
栄養バツゲン！

大勢の方から  
のご応募・ご参加  
ありがとうございました。



## ～ 審査員のご紹介 ～

◇ 吉田 育子 様	新潟調理師専門学校 校長
◇ 金子 ボボ 様	新潟お笑い集団なまら ゴーヤ大使
◇ 酒井 香織 様	新発田ガス(株)営業部 ウィズガスチーム 主任
◇ 佐藤 恭子 様	NPO法人 ユー&ミーの会 理事長
◇ 大山 康一 様	新発田市 副市長

