

グリーンカーテンプロジェクト2016 inしばた

第6回

ゴーヤ・アスパラ料理レシピコンテスト



はじめに

「緑のカーテンで夏の暑い日差しを遮り、地球温暖化防止につなげよう」と、市とNPO法人 ユー&ミーの会でグリーンカーテンプロジェクトに取り組み始めたのは、今から6年前。

同じ年に「グリーンカーテンで栽培されたゴーヤを、せっかくだから美味しく調理しよう!」と、ゴーヤのレシピコンテストも始まりました。

翌年には、市の特産品であるアスパラガスも仲間入りして、現在の「ゴーヤ・アスパラ料理レシピコンテスト」がスタート。おかげさまで、今年でのべ89品のオリジナルレシピが誕生しました。

これからも、みなさん一人ひとりが環境について考えるきっかけとなるように。グリーンカーテンの涼しい・美味しい・楽しい効果を、イベントを通してより一層感じていただけたら幸いです!

過去の最優秀賞作品



2011年
ゴーヤとグレープフルーツの酢の物
林 孝子さん



2012年 「エコな簡単おつまみ」
高橋 真博さん



2013年 「生で食べる! ゴーヤのカリカリ香ばしサラダ!」
古川 浩子さん



2014年 「苦瓜豚カツ」
本間 タエ子さん



2015年 「生ゴーヤの押し飯」
佐藤 みのりさん

過去のレシピは市ホームページでご覧いただけます!



最優秀賞

《 ゴーヤのオレンジット風 》

飯田 雅代 さん

★材料（4人分）★

- ・ ゴーヤ 500g
- ・ 砂糖 200g
- ・ チョコレート 100g

★作り方★

- ① ゴーヤは縦半分に切ってわたを取り、2×10cm程の大きさに切り、たっぷりのお湯でさっと茹でる。
- ② ①に砂糖を加え、水分がなくなり、ゴーヤの表面が乾くまで煮つめる。
- ③ チョコレートを湯煎して溶かし、②の表面にかける。
- ④ ③を冷蔵庫でチョコレートが固まるまで冷やす。



審査員から絶賛された新感覚のゴーヤのおやつ。ゴーヤの苦味とチョコレートのビターな甘さが相性抜群で、おやつにピッタリです。3作品のレシピを応募してくれた飯田さん。ほか2作品のレシピは、後半に登場します。

コラム

審査はどうやって行われるの？

メインは試食審査！
アットホームな審査会場だよ。



調理室で調理の様子を見学した後、審査会場で参加者に料理の話を伺いながら試食をして、見た目や味、独創性などを審査しています。

今年のコンテストでは、エフエムしばた



の吉田アナウンサーが特別ゲストとして、調理の様子の実況を通して、会場を盛り上げくれました。

審査員のご紹介



左から順番に……

- ♪ 吉田 育子 様 新潟調理師専門学校 学院長
- ♪ 佐藤 友彦 様 新発田ガス(株) 経営企画部部长
- ♪ 大川 剛史 様 新潟県地球温暖化防止活動推進センター長
- ♪ 佐藤 恭子 様 NPO 法人ユー&ミーの会 理事長
- ♪ 下妻 勇 様 新発田市 副市長

優秀賞

《アモーレ! ボーノ・ボーノ・ゴヤチョコビズ》

高橋 真博 さん

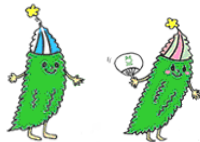


★材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1 / 2本
- ・アンチョビ（1缶） 180g
- ・パスタ（1.4mm） 300g
- ・マヨネーズ 100g程度
- ・にんにく 1かけ
- ・タカノツメ 適量
- ・みょうが 2個
- ・大葉 10枚
- ・鰹節 適量

★作り方★

- ① ゴーヤは2mmの厚さに切って塩で軽くもみ、さっと湯通しする。
- ② パスタを多めの塩で茹でる。
- ③ フライパンににんにく、タカノツメを入れ、アンチョビのオイルを入れて弱火でさっと炒める。
- ④ ③にアンチョビ、ゴーヤ、マヨネーズを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に②のパスタを入れて炒め合わせる。
- ⑥ 刻んだみょうがと大葉と鰹節を混ぜて出来上がったパスタにトッピングする。



「ゴーヤとマヨネーズは、お好みで量を調整してください」とのことです。簡単! これぞ、男めし!! という意気込みが伝わるお料理でした。料理のユニークなタイトルと盛り付けが高評価でした☆



当日の風景



★材料（4人分）★

- ・ゴーヤ（中） 1本
- ・砂糖 大さじ2～3
- ・おから 60g
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・ベーキングパウダー 小さじ1



★作り方★

- ① ゴーヤは半分に切り、わたを取り、薄切りにして茹でる。
- ② ①が冷めたら、水（50～80cc）を加えてミキサーにかける。
- ③ ②に砂糖大さじ2～3を加えて煮詰める。
- ④ ③が冷めたら、③を大さじ5とAを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に入れて、電子レンジ（600W、4分）にかける。
- ⑥ お好みでホイップクリーム、ブルーベリージャムを飾る。

お孫さんがいっしょに喜んで作って食べてくれるものをつくりたいとの想いから考案したレシピだそうです。審査員の方からは「介護食にもぴったり！ぜひ広めたい」と絶賛されました☆



新発田ガス賞

《 苦瓜と昆布の炊き合わせ 》

本間 タエコ さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | |
|-------------|------|-------|-------|
| ・ゴーヤ | 1本 | ・しょうゆ | 30cc |
| ・昆布 | 50cm | ・砂糖 | 50g |
| ・人参 | 20g | ・みりん | 100cc |
| ・豚ロース肉（薄切り） | 3枚 | ・酒 | 50cc |
| | | ・だし汁 | 300cc |



ごはんがすすむ、おかず
レシピ。昆布とゴーヤの
組み合わせも Good!

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは3つ位に輪切りにして、ワタを取る（筒状にする）。
- ② 人参をゴーヤの長さに合わせ、棒状に切る。
- ③ 人参を芯にして、豚肉、昆布を巻いて、ゴーヤの筒に差し込んで、煮崩れしないようにつまようじをさす。
- ④ Aを鍋に入れ、③を入れて煮る。柔らかくなったら、適当な厚さに切り、盛り付ける。

※煮ているうちにゴーヤがひび割れないように火加減に注意する。

※ゴーヤの筒に隙間なく詰めると、昆布が膨れてはじけてしまうので、少し隙間がある程度に詰める。



第2回グリーンカーテンコンテストを開催！

昨年から、市内の企業と連携し、グリーンカーテンの出来栄を写真に収めて評価する「グリーンカーテンコンテスト」が始まりました！

植物はつる性の植物であればなんでもOKで、お店や学校、ご家庭からさまざまな種類のグリーンカーテンを紹介していただいています。

今年は、11月の環境イベントで作品展示と表彰式を行う予定です。詳細は、随時「広報しばた」と市ホームページに

掲載します。

今後も育成を楽しみながら、グリーンカーテンの輪が広がっていくといいですね！



最優秀賞（2015年度） 新発田商業高校



★ 材料 (4人分) ★

・ゴーヤ	適量	・粉ゼラチン	10 g
・蒸し鶏		・だし汁	500 cc
(市販のパック)	50 g	・酒	少々
・茹でた枝豆	20粒	・みりん	大さじ1
・ミニトマト	6個	・薄口しょうゆ	大さじ1
・オクラ	4本	・塩	少々
・ボイルえび	8尾		

★ 作り方 ★

- ① 鍋にだし汁とみりん、薄口しょうゆ、塩、酒を入れ、ひと煮立ちさせる。弱火にして粉ゼラチンを入れ、よく溶かす。
 - ② オクラは塩茹でし、1cmの小口切りにする。ゴーヤも下茹でし、1cmの角切りにする。ミニトマトは半分に切る。蒸し鶏肉も1cmの角切りにする。ボイルえびも小さく切る。枝豆は、面倒でも薄皮をむくと仕上がりがきれいになる。
 - ③ ①に②を加え、氷水をあてて粗熱をとる。
 - ④ 適当な型や器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ※粗熱をとってから器などに入れると、具が沈みません。

彩りも鮮やかで、夏にぴったりの爽やかなおかずレシピです☆



コラム ゴーヤの生育日記



毎年6月上旬に、市内の保育園で苗植え式を行い、市内各所でゴーヤのグリーンカーテンを育てています。ゴーヤの最適な種まきの時期は4月～5月中旬頃、苗植えは5月～6月中旬頃で、大体9月上旬までゴーヤの実をつけます。うまく育てるポイントは、摘芯をすること、朝晩の水やりと、追肥！ここでは、豊浦支所の成長の様子をご紹介します☆



苗植え初日



約1ヶ月後



約2ヶ月後



約2ヵ月半後

まだまだ続くよっ！

コンテスト出品作品のレシピ

《ゴーヤの大根餅～まごはやさしいバージョン～》 歌城 美砂子 さん



★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1 / 2本
- ・干しエビ 大さじ2
- ・上新粉 150g
- ・大根 1 / 4本
- ・片栗粉 大さじ1と2 / 3
- ・塩 小さじ1 / 2
- ・ゴマ油 大さじ2

【3種の具】

- ・黒豆（煮豆） 10粒
- ・アーモンド 10粒
- ・ひじき 大さじ2
- ・しらす 大さじ2
- ・スライスチーズ 1枚
- ・人参 3cm
- ・じゃがいも 1個
- ・しいたけ 2枚

【3種のドレッシング】

- ・はちみつ、シナモン 少々
- ・のり佃煮、マヨネーズ 少々
- ・しょうゆ、酢、ごま油、胡椒 少々

★ 作り方 ★

- ①ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、3mmの厚さに切り、塩水に浸けておく。
- ②大根を千切りにし、ゴーヤといっしょに大根が軟らかくなるまで茹でる。茹で水はとっておく。
- ③ボールに、上新粉と片栗粉と塩、茹で水3 / 4カップを入れてよく混ぜ、大根・干しエビを加えて混ぜ、3等分にする。
- ④黒豆、アーモンドは粗くみじん切りにし、水に戻したひじきと生地を合わせる。
- ⑤人参は3mm角に切って茹で、しらす、チーズとともに生地に混ぜる。
- ⑥じゃがいもは皮をむき、3mm角に切って茹で、しいたけは3mm角に切って甘く煮ておき、生地に混ぜる。
- ⑦ホットプレートにゴマ油を敷き、各生地4枚ずつ、上にゴーヤをトッピングして両面焼く。
- ⑧タレをそれぞれ混ぜ合わせる。

料理名は、健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字、ま（豆）ご（ゴマ）は（わかめ）や（やさい）さ（魚）し（しいたけ）い（いも）を覚えやすく

言いあらわしたものです。栄養価アップだけでなく、食に関心を持ち、伝統的な日本食の生活を見直すきっかけになればという想いをこめて作ったそうです。

◆宇山さんはゴーヤを使ったおかず 2 品とアスパラガスを使ったおかず 1 品を出品してくださいました！

《 ゴーヤとズッキーニのあんかけそば》 宇山 敏信 さん

★ 材料（4人分）★

・ ゴーヤ	1 本	・ 中華麺（太）	4 8 0 g
・ ズッキーニ	1 本	・ 塩	適量
・ 人参	1 / 2 本	・ 粗挽きこしょう	適量
・ いかの燻製	1 1 5 g	・ しょうゆ	2 0 m l
・ バター	3 0 g	・ めんつゆ	1 5 0 m l
・ 水溶き片栗粉	適量	・ 水	8 0 0 m l



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切りワタを取り、5 cm の長さに切ってから、拍子切りにする。人参とズッキーニは長さ5センチで縦に拍子切りにする。いかの燻製は長さ5 cm くらいに切る。
- ② 中華鍋にバターを入れて溶けたら、ゴーヤ、ズッキーニ、人参を炒めて、塩、粗挽きこしょうを加える。火が通ったら、いったん器に移す。
- ③ たっぷりのお湯で麺を茹でて、水気を切る。
- ④ 中華鍋に水、しょうゆ、めんつゆを入れて沸騰したら、②を入れて、いかの燻製を加える。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 器に麺を盛り、④をかけて出来上がり。

《 アスパラガスのすりごまチーズ焼き》 宇山 敏信 さん

★ 材料（4人分）★

・ アスパラガス	1 6 本	・ バター	3 0 g
・ すりごま	適量	・ 乾燥パセリ	適量
・ 細切りチーズ	適量	・ 片栗粉	適量
・ 小エビ	2 0 g	・ 塩	適量
・ ピザソース	1 袋	・ 粗挽きこしょう	適量
・ 春巻きの皮	8 枚		



★ 作り方 ★

- ① アスパラガスの硬い根元を切り落とす。
- ② フライパンにバターを入れて溶けたら、アスパラガスを丸ごと炒め、塩、粗挽きこしょうを加える。
- ③ お皿にすりごまを広げて、②にまぶす。
- ④ 鍋にピザソース、パセリ、小エビを入れて水溶き片栗粉で餡をつくり、よく冷ます。
- ⑤ 春巻きの皮に対角になるようにアスパラガスを2本並べて、ピザソースとチーズをかけて三角に折り、底辺となるほうからくるくる巻く。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを敷いて⑤を焼いて出来上がり。

《 ゴーヤとみょうがのおこわ 》 宇山 敏信 さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | |
|--------|-------|---------------|------|
| ・ ゴーヤ | 1本 | ・ しょうゆ | 大さじ4 |
| ・ みょうが | 6個 | ・ めんつゆ | 大さじ3 |
| ・ 米 | 1合 | ・ おろし生姜（チューブ） | 8cm |
| ・ もち米 | 2合 | ・ 鮭の中骨（缶詰） | 140g |
| ・ 水 | 270ml | | |



★ 作り方 ★

- ① 米をとぎ、30分間水に浸けてからザルで水気を切る。
- ② ゴーヤをさいの目に切り、塩で揉んで水で洗い流して水気を切る。みょうがを繊維に沿って薄く切る。
- ③ 鮭の中骨の塊をほぐす。
- ④ ボールに水、しょうゆ、めんつゆ、おろし生姜を入れてかき混ぜる。
- ⑤ 土鍋に米と④を入れ、ゴーヤとみょうがを広げ、真ん中に鮭の中骨をおいて炊く。

創意工夫を凝らした宇山さんの作品の数々。身近な食材で、本格的なお料理のレシピを考案してくださいませ☆



《 ゴーヤのカレー揚げ 》 石木 公 さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | | |
|-------|----|-----|--------|----|
| ・ ゴーヤ | 1本 | A { | ・ 塩 | 少々 |
| ・ 油 | 適量 | | ・ 胡椒 | 少々 |
| | | | ・ カレー粉 | 適量 |
| | | | ・ 小麦粉 | 適量 |



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを5mmの輪切りにする。
- ② Aをまぶして、170℃の油で揚げる

わたも種も、まるごと揚げた、食べごたえのある一品です☆

《 アスパラたっぷり☆ カラフル生春巻き 》 林 雪子さん
明英子さん

★ 材料 (4人分) ★

・ライスペーパー	8枚	・アスパラガス	15本程度		
・豚ひき肉	150g	・ボイルえび	4尾		
・生姜	15g	・ミニトマト	4個		
A {	・醤油	小さじ3	・きゅうり	1本	
	・豆板醤	小さじ1.5	・卵	1個	
	・砂糖	小さじ1	B {	・砂糖	5g
	・酒	小さじ2		・牛乳	10ml
	・みりん	小さじ1	・サラダ油	少々	



★ 作り方 ★

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。しょうがは粗みじん切りにする。
- ② サラダ油を熱したフライパンに豚ひき肉を入れ、ほぐし炒める。
- ③ ②にAとしょうがを入れ、水分がだいたい飛ぶまで炒める。
- ④ アスパラガスは、1本をそれぞれ3等分し、塩茹でする。
- ⑤ えび、トマトは半分に切る。きゅうりは千切りにする。
- ⑥ 卵にBを入れて溶きほぐし、フライパンで薄焼き卵をつくり、5mm程度の細切りにする。
- ⑦ ライスペーパーをぬるま湯で軽く戻し、トマト、えび、アスパラガス、卵、ひき肉、きゅうりの順で中心にのせる。

母娘で参加して下さった林さん。色とりどりの食材を用いて、見た目もきれいな夏らしいレシピです！



コラム

グリーンカーテンの遮熱効果はいかに…！？

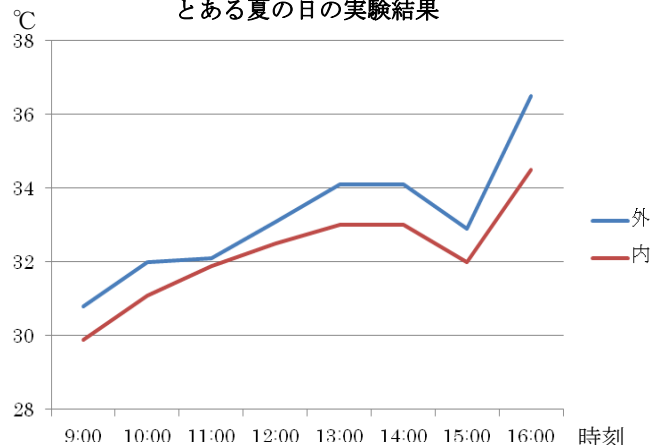
8月中旬の猛暑の日に、市本庁舎脇に設置されたグリーンカーテンで、温度測定をしました。晴れた日の日向では、平均10.1℃の温度低減効果があるともいわれています。今回の調査でも、グリーンカーテンの内と外の温

度差が確認できました。グリーンカーテンの緑を眺めているだけでも、涼しげで癒されますよね★



ここに設置！

とある夏の日の実験結果



神田さんはゴーヤを使ったおかず2品を出品してくださいました！

《 ゴーヤとみょうがの味噌いため 》 神田 アヤ子 さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | |
|-------|------|-----|------|
| ・ゴーヤ | 100g | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・みょうが | 100g | ・油 | 大さじ1 |
| ・味噌 | 大さじ2 | | |



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは薄切りにして、さっと茹でる。みょうがも薄切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、①を炒め、調味料を入れて味を調える。

《 グリーンサラダ 》 神田 アヤ子 さん



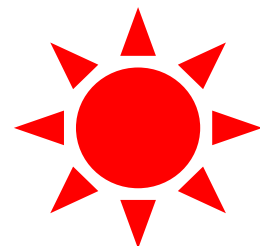
★ 材料（4人分）★

- | | | |
|-------|----------|------|
| ・ゴーヤ | 100g | |
| ・いんげん | 100g | |
| ・枝豆 | 150g | |
| A { | ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| | ・かんたん酢 | 大さじ2 |
| | ・塩 | 少々 |
| | ・胡椒 | 少々 |

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは薄切りにしてさっと茹でる。いんげんは茹でてから斜め切りにする。枝豆は茹でてからさやを取る。
- ② ①の材料をAと混ぜる。

グリーンの色が鮮やかな、サッパリとしたサラダです！



◆阿部さんはアスパラガスを使ったおかずとゴーヤを使ったおかずを出品してくださいました！

《 アスパラナンバン巻き 》 阿部 道子さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | |
|---------|-----|------|------|
| ・アスパラガス | 4本 | ・味噌 | 大さじ2 |
| ・辛ナンバン | 4本 | ・ゴマ油 | 大さじ2 |
| ・大葉 | 16枚 | | |

★ 作り方 ★

- ① アスパラガスを4等分に切り、ナンバンを縦に切って種を取り、細切りにしておく。
- ② 大葉に味噌をぬり、辛ナンバン2本、アスパラ1本をくるくる巻く。
- ③ フライパンにごま油を敷き、②の両面を焼く。



「アスパラガスの旬の季節にたくさん作って、保存をしておけば年中食べることが出来ます。お正月におもちを食べた後に食べると美味しいです」と、阿部さんより美味しくいただくアドバイスをいただきました☆

《 ゴーヤ生ハム寿し 》 阿部 道子さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | | | |
|------------|-------|---------|------|------|------|
| ・ゴーヤ | 1本 | ・ご飯 | 500g | | |
| ・パプリカ（赤・黄） | 各1/2個 | B { | ・酢 | 大さじ4 | |
| A { | ・酢 | | 大さじ4 | ・砂糖 | 小さじ4 |
| | ・砂糖 | | 小さじ4 | ・塩 | 小さじ1 |
| | ・塩 | 小さじ1 | ・生ハム | 8枚 | |
| ・大葉 | 10枚 | ・海苔（大判） | 2枚 | | |
| | | ・マヨネーズ | 少々 | | |



季節感のあるおしゃれなレシピです☆

★ 作り方 ★

- ① ご飯にBを合わせて寿司飯をつくり、2等分にする。
- ② ゴーヤは半分縦に切って種を取り、熱湯に通す。パプリカはガスで焼き、皮をむく。
- ③ ②をAに30分位浸して味をつける。
- ④ まきすの上に、海苔、ご飯、ゴーヤ、生ハムを敷き、その上にサランラップを敷いて裏にひっくり返す。
- ⑤ ゴーヤ、パプリカにマヨネーズをかけて大葉で巻き、それを中心にまきすで生ハムが外側にくるように④で巻き、8等分にしたら出来上がり。

◆佐藤さんはゴーヤを使ったおかず 2品を出品してくださいました！

《 ゴーヤソースのポークソテー 》 佐藤 礼子さん 良太さん

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 半分
- ・豚ロース 2枚
- ・塩胡椒 少々
- ・にんにく（チューブ） 3cm
- ・〃 2cm
- ・生クリーム 50cc
- ・牛乳 50cc
- ・酒 30cc
- ・とろけるチーズ 50g
- ・パイナップル（缶） 1枚



ゴーヤとにんにくで夏バテ予防！ ソースに入れたパイナップルが隠し味となって、サッパリとした味わいに☆

★ 作り方 ★

- ① 豚ロースを室温に戻し、筋を切って、フォークをさす。パイナップルをみじん切りにする。
- ② ゴーヤのワタを取り、適当な大きさに切ってから、牛乳（分量外）を入れた鍋で茹でる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ フライパンに③と酒とにんにく 2cm を入れて温める。生クリームと牛乳を入れた後、とろけるチーズを入れる。最後にパイナップルを入れる。
※味が足りないときはコンソメ（分量外）を入れる。
- ⑤ 豚ロースに塩胡椒、にんにくをすり込んでから、片面2分ずつ焼く。
- ⑥ ソースをかけて出来上がり！

《 ゴーヤのホットケーキ 》 佐藤 礼子さん 良太さん

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 100g
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・砂糖 30g
- ・生クリーム 150cc
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・パイナップル（缶） 3枚
- ・ココナッツオイル 大さじ3
（サラダ油でも可）
- ・ゴーヤ（みじん切り） 適量



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤのワタを取り、適当な大きさに切って、牛乳（分量外）を入れた鍋で茹でて、水にさらす。※みじん切りにしたゴーヤも茹でておく（別にしておく）。
- ② ①と牛乳をミキサーにかける。
- ③ ボールに卵、②を入れて混ぜ、ホットケーキミックス、ココナッツオイル、みじん切りにしたパイナップルを入れて焼く。
- ④ 生クリームに砂糖を入れて泡立て、刻んだパイナップル、①で別にしておいたゴーヤを混ぜる。
- ⑤ ホットケーキに④をのせて出来上がり！

飯田さんは、最優秀賞に輝いた作品のほかに、ゴーヤを使ったジュースとケーキのレシピも考案してくれました。

《 ゴーヤのスカッシュ風 》 飯田 雅代 さん

★ 材料（4人分） ★

- ・ゴーヤ 2本
- ・ハチミツ 200g
- ・レモン汁 適量
- ・炭酸水（無糖） 適量

二日酔いにも
オススメの、
ヘルシー爽やか
ドリンク！



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、薄くスライスする。
- ② ①を瓶に入れ、ゴーヤが浸るくらいにハチミツを入れる。
- ③ 冷蔵庫で2、3日置く。
- ④ ③のエキスを炭酸水で割っていただく。お好みでレモン汁を入れる。

《 ゴーヤのケーキ 》 飯田 雅代 さん

★ 材料（4人分） ★

- ・ゴーヤ 小1本
- ・薄力粉 80g
- ・卵 3個
- ・生クリーム 適量
- ・砂糖 100g
- ・砂糖 適量

★作り方 ★

- ① ゴーヤはワタを取り、薄くスライスして水にさらし、さっと茹でる。
- ② ①をフードプロセッサーにかけてペースト状にしておく。
- ③ 卵を、卵黄と卵白に分け、卵白を泡立て、砂糖を3～4回に分けて入れる。
- ④ ③に、卵黄、ふるった薄力粉、ゴーヤのペーストを入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ ケーキ型に入れ、160度のオーブンで30～40分焼く。
- ⑥ お好みで生クリームを添えていただく。



ゴーヤの苦味を抑えた、見た目もさわやかなグリーンのケーキです！