

グリーンカーテンプロジェクト2017 inしばた

今年から名称と内容
がリニューアルしま
した☆

第7回

グリーンカーテン 料理レシピ コンテスト レシピ集



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7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。

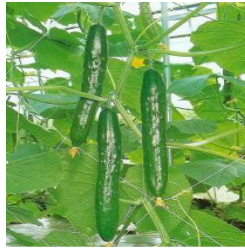
今年から「緑のカーテンで収穫する喜びを感じてもらいたい」という原点に立ち戻り、緑のカーテンで収穫できる野菜や果物を使ったレシピを募集する「グリーンカーテンレシピコンテスト」に生まれ変わりました。今回の応募作品はすべてゴーヤを使った料理でしたが、作り手の皆さんのアイデアが光るレシピばかりでした。

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!

食べられる実が収穫できる つる性植物の例



ホップ



キュウリ



パッションフルーツ



メロン



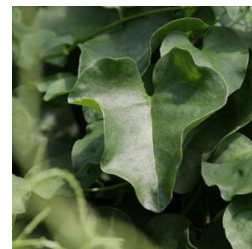
ヘチマ



シカクマメ



ゴーヤ



パワーリーフ

etc..

最優秀賞

ゴーヤ寿司 今井 美代子 さん



★ 材料 (4人分) ★

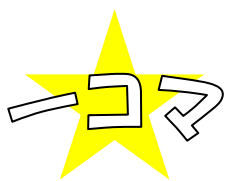
ゴーヤ 2本
おから 80g
塩 20g
酒粕 200g
砂糖 70g
酢飯 560g
卵 40g
でんぷ 40g
くるみ 40g
みそ 少々
白ゴマ 少々

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤをおからと塩で漬ける (5~7 日くらい)。
- ② 酒かすと砂糖で漬けて奈良漬けにする (二度繰り返す)。
- ③ 1 週間経ったら②の通り繰り返し漬け、2 週間待つ。
- ④ よく洗って、キッチンペーパーで水分飛ばす。
- ⑤ 酢飯 (くるむ前に、白ゴマを敷いてもよい)、卵、でんぷ、くるみを載せ、サランラップでくるみ、しばらく置く。
- ⑥ ゴーヤとよくなじんだら食べやすく切り、白ゴマを酢飯に振る。



「お寿司屋さんのメニューとしても出せる」と審査員から絶賛された逸品。手間暇がかかった分、ご家庭で本格的なお寿司が味わえます。おからに漬けることで、ゴーヤの苦みが和らぐそうです。10月に期間限定で「まちカフェ・りんく」でも味わえる予定です！



どうやって審査するの？

メインは試食審査！
アットホームな審査
会場だよ。

審査員は、調理室で調理の様子を見学しながら、料理をしている参加者に質問をして回ります。その後、完成品が運ばれた会場で一斉に試食を行います。

審査は「見た目」「おいしさ」「独創性」「食材との相性」「ネーミング」の観点から総合得点で評価されます。

今年は力作がばかりで、審査が大変難航した模様です。



左から順番に……

- ♪ 吉田 育子 様 新潟調理師専門学校 院長
- ♪ 佐藤 友彦 様 新発田ガス(株) 経営企画部部長
- ♪ 大川 剛史 様 新潟県地球温暖化防止活動推進センター長
- ♪ 金子 ボボ 様 新発田市ゴーヤ大使
- ♪ 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

ゴーヤのしゅうまい 飯田雅代 さん



★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	中1本	
豚ひき肉	100g	
むきえび	100g	
玉ねぎ	1/4個	
A	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	砂糖	少々
	塩	少々
	胡椒	少々
えだまめ（むき身）	12粒	

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは1cm幅の輪切りにし、ワタと種を取り除き、軽く塩（分量外）をふる。
- ② むきえびは粗みじん、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ひき肉、むきえび、玉ねぎを合わせ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ①のゴーヤの余分な水分をふき、表面に軽く片栗粉（分量外）を振る。
- ⑤ ③を12等分にし、ゴーヤにのせ、えだまめを飾る。
- ⑥ 蒸し器で火が通るまで蒸す。

表面に片栗粉を振ることで、たねの付きがよくなります。

昨年の最優秀賞に引き続き、今年も入賞を果たした飯田さん！

こちらのしゅうまいシュウマイを使ったランチメニューが、敬和学園大学の学生が運営する「まちカフェ・りんく」にて、9月に期間限定で提供されることが決定しました。



当日の風景



新発田ガス賞

ゴーヤのポタージュ～桃ムースとともに～ 歌城美砂子 さん



★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1本
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
じゃがいも	1個
コンソメ	1個
牛乳	200cc
生クリーム	100cc
塩・胡椒	少々
クリームチーズ	50g
バター	10g
水	800cc

【モモムース】

桃	1個
ゼラチン	5g
白ワイン	20cc
甘酒	70cc
生クリーム	100cc

★ 作り方 ★

【桃ムース】

- ① 桃は皮と種を取り、白ワイン、甘酒、生クリームと一緒にミキサーにかける。
- ② ゼラチンは同量の水でふやかし、湯煎して溶かし、①に加えて混ぜ、型に入れて冷やし固める。

【ゴーヤのポタージュ】

- ③ ゴーヤ、玉ねぎ、人参は薄く切り、バターで炒める。水を入れて野菜が柔らかくなったら、コンソメを入れる。
- ④ ③をミキサーにかけ、牛乳、生クリーム、クリームチーズを加え、混ぜる。
- ⑤ 塩・胡椒で味を調べ、冷やす。
- ⑥ 器にスープを盛り、中央にムースをのせる。



地球温暖化防止活動推進センター賞

みんな大好き ゴーヤプリン
佐々木 頼子 さん



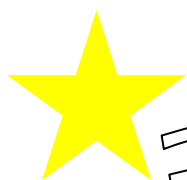
★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを半分に切り、種とワタを取り除き、湯通しする。
- ② ①をミキサーにかける。
- ③ 砂糖大さじ2 を加えて煮詰める。
- ④ 卵、牛乳、砂糖に冷めた③を大さじ2 加え、裏ごしする（お好みでバニラエッセンスを加える）。
- ⑤ 器に入れて、強火で1分、弱火で15～20分蒸す。
- ⑥ お好みでホイップクリーム、季節のフルーツを飾る。

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ（完熟）1本
砂糖 大さじ2
牛乳 200cc
卵 1個
砂糖 大さじ2

黄色に熟した
完熟のゴーヤ
を使用する
よ！



コラム

グリーンカーテン写真コンテストに参加しませんか

自分たちの手で育てたグリーンカーテンを撮影して、その出来栄を評価する「グリーンカーテン写真コンテスト」は、今年で3年目を迎えます。

使用する植物はつる性の植物であればなんでもOKで、毎年、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。

今年も、11月に市内で行われる環境イベントで作品展示と表彰式を行う予定です。

今後も、みんなで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（2016年度）

菅谷保育園

金子ボボ賞

ゴーヤのフィナンシェたべてみんなしえ 佐藤礼子 良太 さん

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	2本
バター	50g
卵白	2個分
牛乳	100cc
ホットケーキミックス	200g
アーモンドプードル	100g
レモンティー（粉）	大さじ7
はちみつ	50cc



★ 作り方 ★



- ① ゴーヤは種を取り、牛乳（分量外）で15分茹で、冷ましたら計っておいた牛乳と一緒にミキサーにかける。バターを溶かしておく（焦がしバターでもよい）。
- ② ボウルに卵、レモンティーを入れ、泡立て器で混ぜる。ホットケーキミックス、アーモンドプードル、バター、はちみつ、ゴーヤを混ぜ、型に流す。
- ③ 180℃のオーブンで30分焼く。

グリーンカーテンの生育状況



市内各所で取り組んでいるグリーンカーテンの一部をご紹介します（8月上旬撮影）。
今年は苗の成長が遅く、植栽が遅れたため、まだまだ成長途中のところもありますが、
もう少ししたら、立派なグリーンカーテンに成長しそうな予感☆
ゴーヤの実の収穫も、楽しみです！



加治川小学校



菅谷保育園



ななは保育園



天ノ原保育園



ふれ愛しounji



米子保育園



豊浦保育園

理事長賞

ゴーヤサンドフライ 阿部 道子 さん

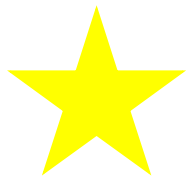


★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1本
ズッキーニ	1本
車麩	1枚
卵	1個
小麦粉	30g
パン粉	30g
しょうが	1かけ
めんつゆ	大さじ2
天ぷら油	50g

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは1cm幅に切る。
- ② 車麩は水に10分浸けてよく絞り、しょうがとめんつゆを合わせた液に漬けておく。
- ③ ズッキーニを1cm幅に切る。
- ④ ゴーヤと車麩とズッキーニを重ね合わせる。
- ⑤ 小麦粉、卵、水を混ぜ合わせる。
- ⑥ ④を⑤に絡めて、パン粉を付け、油で揚げる。



コラム

グリーンカーテンの効果はいかに…！？

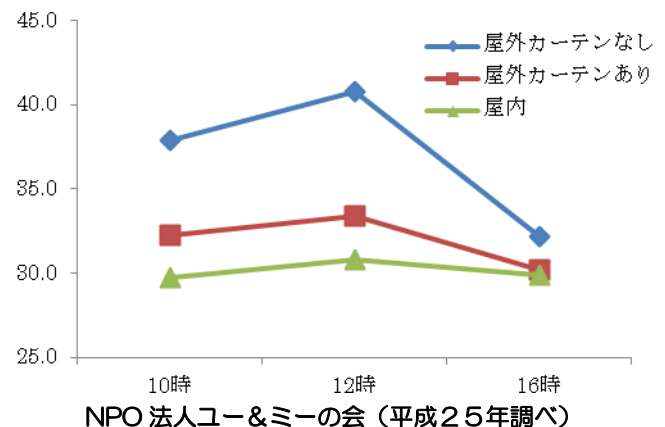
ゴーヤ1株で1㎡のグリーンカーテンをつくと、1年間（7～9月）で、約10kgのCO₂排出削減効果があります（新潟県地球温暖化防止活動推進センター調べ）。市本庁舎につくったグリーンカーテンには、どこからかカエルやカ

マキリなどの生きものが集まってきて、葉っぱの裏で休んでいました。省エネ効果だけではなく、生き物たちにとっても癒しの場となっていたようです。



可愛いお客さんが
葉っぱの裏で
休んでいましたよ

どこからやってきたのかな？



まだまだ続くよっ！

簡単！おいしい！

コンテスト出品作品のレシピ

一緒につくろうゴーヤおやき 佐々木 頼子 さん

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1本	
A {	砂糖	40g
	醤油	50cc
	酢	大さじ1
玉ねぎ	50g	
鯉節	少々	
じゃがいも	300g	
米粉	80g	
卵	1個	
バター	10g	
チーズ	お好みで	
サラダ油	少々	
塩	少々	
胡椒	少々	



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは種とワタを除き、細かく切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② Aを加え、煮詰める。最後に鯉節を入れる。
- ③ ジャガイモを柔らかくゆ茹でてつぶす。
- ④ ③に米粉、卵、バター、塩・胡椒を加えてよく練る。
- ⑤ ④を手のひらに広げ、チーズ、②を入れて包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて、⑤を中火で両面をこんがり焼く。



ゴーヤの生育日記



市本庁舎のグリーンカーテンは、ゴーヤと朝顔と夕顔で作ることにしました。最初の一月の成長はゆっくりでしたが、7月に入ってから気温も上がり、急激な成長をみせてくれました。摘芯と追肥が、立派に成長するかどうかのポイントです！



植栽後一週間



約1ヶ月後



約2ヶ月後



2ヶ月半後

飯田さんは、優秀賞を受賞したしゅうまいのほか、こちらの2品を合わせた3品を考案してくださいました☆

ゴーヤのきんぴら

飯田雅代 さん



★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	中1本
すき焼きのたれ	大さじ3
白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	50cc

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、ワタと種を除き、5ミリくらいに切り、さっと茹でる。
- ② ごま油を熱し、①を炒める。
- ③ すき焼きのたれと水を入れ、水分がなくなるまで炒める。



ゴーヤの洋風白和え

飯田雅代 さん

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	中1本	
牛乳	2カップ	
	酢	大さじ2
えだまめ（むき身）	50g	
人参	30g	
A	砂糖	大さじ1
	すりごま（白）	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	醤油	小さじ1

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、ワタと種を除き、1mmくらいの薄切りにし、さっと茹でる。
- ② 枝豆は茹で、皮をむいておく。にんじんは千切りにしてさっと茹でておく。
- ③ 牛乳を沸騰直前まで温め、酢を入れてかき混ぜる。
- ④ ③をキッチンペーパーで漉す（カッテージチーズができる）。
- ⑤ ④とAで①②を和える。



ほろ苦 蛸焼き&豚味噌焼き 本間夕工子 さん

★ 材料（4人分）★

48個分

ゴーヤ	400g	
A {	卵	4個
	水	500cc
	タコ焼き粉（薄力粉）	400g
キャベツ	120g	
紅ショウガ	40g	
{	タコ	20g
	プロセスチーズ	20g
{	豚肉	20g
	味噌	大さじ1
サラダ油	適量	
{	青のり	
	鰹節	お好みで
	ソース	かける
	マヨネーズ	



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤの半分は、外側をおろし金ですり下ろす。残り半量は、フードプロセッサーで細かくする。キャベツはゴーヤと同じく細かくする。
- ② A、ゴーヤ、キャベツをボウルで混ぜる。
- ③ タコは小さく切る。
- ④ 豚肉はさっと焼いて、味噌を絡める。
- ⑤ タコ焼き器を温め、油を塗り、②を入れ、中心にタコとチーズを入れて焼く。
- ⑥ ⑤と同様に中心に④を入れて焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、お好みで青のり、鰹節、ソース、マヨネーズをかけて食べる。



★本間さんより一言★

孫も喜んで食べるので、いつでもすぐに作れる利点があると思います。ゴーヤの緑色の美しさ・独特の苦さを楽しんでいただきたいと思います、少し苦みが後引くようにしました。

おおきな〜れ♪



先生もハリハリだったよ♪



ゴーヤを使ったクイズもしたよ



みんなさん植えたよ



今年の苗植え式は、藤塚浜保育園で行われました

神田さんは、自家製の味噌や梅干しを活用した2品を考案してくれました！

にがうりの豚味噌いため 神田 アヤ子 さん

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	300g
豚肉	100g
さつま揚げ	4枚
味噌	50g
砂糖	大さじ1
ごま	20g
鰹節	10g



★ポイント★

ゴーヤは炒め過ぎると苦みが出るので、すぐ火を止めること。

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは種を取ってスライスにし、豚肉は細切りにする。
- ② ①のゴーヤを熱湯でさっと茹でた後、水にさらして水気を切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③に味噌、さつま揚げ、ごまを加えて混ぜる。混ぜたら②を加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛って、鰹節を振りかける。

にがうりの梅おかか和え 神田 アヤ子 さん



★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	200g	醤油	少々
みょうが	7個	塩	少々
鰹節	5g	梅干し	5粒

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤの種を取り、薄くスライスをして塩を振り、少しおく。
- ② みょうがを薄くスライスし、塩を振り、少し置く。
- ③ ①と②にお湯をかけ、氷水につけ、水けを絞る。
- ④ 梅干しの種を取って刻む。
- ⑤ ボールに①②④、鰹節、醤油を入れて混ぜる。



ゴーヤボート 阿部 道子 さん

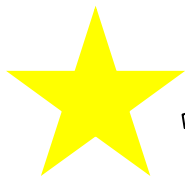
★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	2本
ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	30g
マヨネーズ	少々
粒マスタード	少々



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除いた後、8mm位内側までスプーンで実をくりぬく。
- ② ①でくり抜いた実の方をみじん切りにし、ベーコンとチーズとマヨネーズで和える。
- ③ ①のゴーヤは水でよく洗い、ペーパータオルでよく拭いておく。
- ④ ③の中に②を入れ、オーブントースターで20分ほど焼く。器に盛り、ゴーヤのみじん切りを飾る。



コラム

地元大学生とのコラボイベントを開催！

昨年9月に、敬和学園大学の学生が運営するまちカフェ・りんく（諏訪町1-3-21）にて、H26年度最優秀賞&優秀賞受賞レシピを使った1日限定の特別ランチ提供が行われました。限定30食にもかかわらず、予想



昨年のランチ提供内容

を上回るたくさんのお客様にお越しいただき「ゴーヤ料理のバリエーションの豊かさに驚いた」「とってもおいしい」といった声をいただきました。今年も学生主体で、9月と10月に期間限定メニューとして、最優秀賞作品と優秀賞作品が提供される予定です。同コンテストと学生のコラボによるまちおこしの芽も、育ってきています！！

ゴーヤのつめりっこじる 赤石 貞男 さん

★ 作り方 ★

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	2本
人参（半月切り）	1/4本
ごぼう（細切り）	1/4本
だいこん（半月切り）	1/4本
ねぎ（小口切り）	適量
こんにゃく（短冊切り）	1/4枚
豚肉（細切れ）	30g
醤油	適量
だしの素	適量
ごま油	2～3滴
塩	少々

- ① ゴーヤをおろし器でおろす。
- ② 薄力粉に①を混ぜてこねる。様子を見ながら少量ずつ水を入れ、耳たぶくらいの固さに調節する。
- ③ 刻んだ野菜と肉を鍋に入れて中火にかける。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、お好みで味付けをし、こねたつめりっこを入れて、2～3分煮込む（汁は沸騰させないこと）。

※つめりっことは…群馬県の郷土料理で、冬に食べます。



過去の受賞作品が知れた～い！



2011年
ゴーヤとグレープフルーツの酢の物
林 孝子さん

何より冷蔵庫の中のもので簡単に作れることを前提に考案！ ドレッシングに浸けておく時間を変えることで、味も変化するので、試してみてください☆



2012年 「エコな簡単おつまみ」
高橋 真博さん

普段は捨ててしまう、ゴーヤのワタを生かした料理です。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（＾＾）。



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

生のゴーヤのシャキシャキ感と、パン粉とアーモンドのカリカリ触感が絶妙なサラダ。ゴーヤは水にさらしてよく苦みを取るか、苦手な人はさっと茹でるのがポイント。

超簡単やみつき！無限ゴーヤ 伊藤 薫 さん



★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	2本	
A	塩昆布	30g
	ツナ缶	2缶
	ごま油	大さじ2
	レモン汁	大さじ2
塩	適量	
粗挽き黒胡椒	お好み	

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、5mmの薄切りにして、塩を振り軽くもんでさっと茹でる。
- ② ボールに①とAを入れ、よく混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、粗挽き黒胡椒を振る。

★伊藤さんよりアドバイス★

作ってすぐに食べてもおいしいですが、5～10分なじませるとさらにおいしいです。



過去6年間の最優秀作品を一挙公開！ 詳しいレシピは、市ホームページに掲載していますので、ぜひチェックしてくださいね。



2014年 「苦瓜豚カツ」
本間 タエ子さん

苦瓜をお孫さんに食べてもらいたくて考案されたレシピ。ゴーヤをたっぷり衣にまで使っているのに、ゴーヤの苦みがなく、子どももパクパク食べれる料理です。



2015年 「生ゴーヤの押し飯」
佐藤 みのりさん

生のゴーヤとご飯の組み合わせが絶妙な「押し寿司」ならぬ「押し飯」！ あえて生のゴーヤを使うことで、ゴーヤ本来のおいしさを引き立てました。



2016年 「ゴーヤのオレンジジェット風」
飯田 雅代さん

「今までなかった、新感覚のゴーヤのおやつ」と審査員が絶賛。ゴーヤの苦みとチョコレートのビターな甘さが相性抜群で、大人のおやつ(?)としてもぴったり。



2017. 8. 28

グリーンカーテンプロジェクト2017 in しばた 謹製