

# グリーンカーテンプロジェクト2018 inしばた

## 第8回

### グリーンカーテン 料理レシピコンテスト レシピ集



フウセンカズラのお花



2018. 9. 26

グリーンカーテンプロジェクト2018 inしばた 謹製



## 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、新発田市では、8年前から企業・市民団体・行政が協働でグリーンカーテンプロジェクトに取り組んでいます。

「緑のカーテンで収穫する喜びを感じてもらいたい」との思いから始まった当コンテストでは、今年で125作品のレシピが集まりました。

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」メリットを、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！



## 過去の受賞作品



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！  
ゴーヤのかりかり香ばしサラダ！」  
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

2016年 「ゴーヤのオレンジット風」  
飯田 雅代さん



2017年 「ゴーヤ寿司」  
今井 美代子さん

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。

## ゴーヤまんじゅう 宇山 敏信 さん



★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	100g
豚バラ	100g
餃子の皮	10枚
しょうが	15g
塩コショウ	少々
しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	適量

### ★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを5mm角の薄切りにする
- ② 豚バラを5mm角くらいの細切れにする
- ③ しょうがをすりおろす
- ④ 沸騰した湯に塩を入れ、①を10分間下茹でしたら、冷水にとり、クッキングペーパーで水けをきる
- ⑤ ボールに②③④を入れて、塩コショウ、しょうゆを加えてよく混ぜる
- ⑥ ⑤のたねを15gくらい餃子の皮で包む
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを入れて両面を焼いて出来上がり



### ☆ポイント☆

宇山さんは3品応募してくださいました。ゴーヤを下茹ですること、苦みを抑えました。おなじみのお料理にもゴーヤをプラスすることで「ゴーヤって、実はどんなお料理にも合う」と気がつかせてくれるアイデアレシピばかりです。

また、調理は紫雲寺地区のお母さん方にもお手伝いしていただき、提供メニューもパワーアップ&充実しました！テレビ局からの取材も受けました。  
左は優秀作品の「ゴーヤしゅうまい」、右は最優秀作品の「ゴーヤ寿司」をアレンジしたランチです。



いずれも同じく出品作品の「超簡単やみつき！無限ゴーヤ」が提供されました。

ゴーヤのドライカレー 宇山 敏信 さん

★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	100g
蒸しタコ	100g
バナマイエビ	100g
玉ねぎ	100g
にんじん	30g
カレー粉	大さじ1
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	適量
しょうゆ	大さじ3
ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩コショウ	少々
米	2合



☆ 作り方 ☆

- ① ゴーヤはワタと種を除き、1cm角に切る
- ② タコ、バナマイエビを細切れにする
- ③ 玉ねぎをすり下ろす
- ④ にんじん、ニンニクをみじん切りにする
- ⑤ ①を下茹でしたら、冷水にとり、ザルにあけて水切りをする
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて、香りが立ったら⑤を入れてしばらく炒める
- ⑦ ②と③とにんじんを入れて、塩コショウをふる
- ⑧ 火が通ったら、カレー粉、しょうゆ、ソース、ケチャップを加えて出来上がり



コラム

地元大学生との人気コラボイベントを開催!



敬和学園大学の学生が運営するカフェ「まちカフェ・りんく」にて、H29年度最優秀賞と優秀賞受賞レシピを使った特別ランチが、昨年の9月と10月に、それぞれ期間限定で提供されました。受賞作品のレシピを再現するため、受賞者にアドバイスをもらったり、メニューの試行錯誤を重ねたりしました。

学業と両立しながらのカフェ運営のため、多忙な中のイベントは大変でしたが、たくさんのお客様にご来店いただきました。



最優秀賞 きゅうりとゴーヤの飾り巻きずし 歌城 美砂子 さん



★ 作り方 ★

- ① すし用にだし昆布を入れて米を炊く
- ② 米が炊き上がったら、すし酢を加え、よく混ぜる。白ごまを混ぜる
- ③ 卵焼きを作る。4本に切る
- ④ きゅうりはピーラーで薄くむいておく
- ⑤ ゴーヤは種を取り、半月切りにして、塩水につける
- ⑥ ゴーヤを水400ccとだしパックを入れた鍋で、軟らかくなるまで煮る
- ⑦ ゴーヤが柔らかくなったなら、ツナ、調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮る
- ⑧ 巻きずしにキュウリ、板のり、マヨネーズ、すし飯、しそ昆布、卵焼き、かにかま、ゴーヤを置き、巻く

★ 材料 (太巻き4本分) ★		
米	3合	
板のり	4枚	
すし酢	酢	60ml
	砂糖	30g
	塩	15g
白ごま	大さじ3	
だし昆布	適量	
マヨネーズ	大さじ4	
しそ昆布	30g	
卵焼き用	卵	4個
	砂糖	大さじ1
	白だし	小さじ2
	サラダ油	小さじ1
きゅうり	4本	
ゴーヤ	2本	
ツナ缶	2缶	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
だしパック	1袋	
カニ風味かまぼこ	12本	
紅しょうが	少々	



☆ポイント☆

今流行りのインスタ映えする一品です。いつもは中に巻かれるきゅうりを表に持ってきて、市松模様にしました。崩れやすいので、食べる直前に切り分けるのがおすすめ!

ゴーヤは子どもでも食べやすいように甘く煮て、ツナを加えてマイルドなお味です。



調理風景 (^^) ☆三

# 優秀賞

## ゴーヤ入りぷりぷりエビマヨ～オーロラソースかけ～ 弦巻 みどり さん



### ★作り方★

- ① ゴーヤは種とワタをスプーンで取り除き、サイコロ状に切って、分量外の塩でもみ、さっと茹でる
- ② はんぺんは、ボウルに入れて手でよくつぶす
- ③ エビは背ワタを取り除いてよく洗い、サイコロ状に切って、さっと茹でる
- ④ ①～③を合わせて混ぜ、かたくり粉とマヨネーズを加えてピンポン玉サイズに丸める
- ⑤ ④を油で揚げる。表面が少し茶色になれば取り出す

ソース：マヨネーズとケチャップを1：1で混ぜ合わせる

★材料(4人分)★	
ゴーヤ	1/4本
はんぺん	1～2袋
むきエビ	8尾
かたくり粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ソ	マヨネーズ
ト	トマトケチャップ
レタス	1枚



### ☆ポイント☆

お弁当のおかずの一品に。ゴーヤの苦みと色を生かすよう、塩でもみ、さっと茹でてあります。  
子どもに大人気のエビマヨにあえてゴーヤを加えることで、ゴーヤの消費を図りました。

## ゴーヤとエビのつみれフライ 宇山 敏信 さん

★材料(4人分)★		
ゴーヤ	250g	
バナメイエビ	300g	
A	みそ	大さじ2
	かたくり粉	大さじ2
	卵黄	1個
パン粉	適量	
かたくり粉	適量	
溶き卵	2個分	
キャベツ(飾り)	50g	

### ★作り方★

- ① ゴーヤはワタと種を除き、1cm大の薄切りにする
- ② バナメイエビをフードプロセッサーにかけ、すり身にする
- ③ ①を10分間下茹でし、冷水にとりキッチンペーパーで水けをきる
- ④ ボウルに②とAを入れてよく練る
- ⑤ ④を30gとり、かたくり粉をまぶす
- ⑥ ③をバットに広げて⑤にまぶす
- ⑦ ⑥を溶き卵→パン粉の順につけて、油で揚げる



## カメラ 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

「グリーンカーテン写真コンテスト」では、毎年店舗や学校、ご家庭で立派に成長したグリーンカーテンの出来栄を表彰し、市民の皆さんにご紹介しています。

これまで、ゴーヤやアサガオはもちろん、カボチャやパッションフルーツ、ホップなど、さまざまなつる性植物や、何種類かを組み合わせたユニークなグリーンカーテンの写真が寄せられており、写真を見ただけでも、取組みの参考になります。

今年も、10月に市本庁舎の札の辻広場で作品展示と表彰式を行う予定です(副賞もあります☆)

グリーンカーテンに取り組みされている皆さん、来年はぜひ、ご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!



新発田市長賞(2017年度) 菅谷保育園

## 今年の苗植え式は、中井保育園で行われました



ゴーヤ大使の金子ボボさんのクイズも楽しかったよ☆



元気に育つてね♪



みんなで記念写真☆ おつかれさまでした!



阿部さんは、ゴーヤ1本で3品をつくるレシピを考案されました！

### ① ゴーヤみそ 阿部 道子 さん



★ 作り方 ★  
 ゴーヤをみじん切りにして、田楽みそと砂糖を入れ、ミキサーにかける

★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	図の①の部分を2本分
田楽みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1

### ② ゴーヤピクルス 阿部 道子 さん

★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	図の②の部分を2本分
パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個
オレンジの皮	適量
三杯酢	適量

★ 作り方 ★  
 ① ゴーヤとパプリカを一口大に切る  
 ② オレンジの皮を細く切る  
 ③ 1分間電子レンジ (強) にかけて、三杯酢につける



### ③ ゴーヤロール 阿部 道子 さん

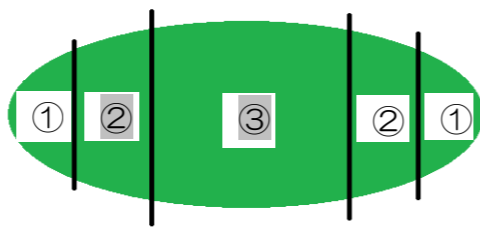


★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは薄揚げの幅に合わせて両端を切り、中央部分をくりぬいて、内側に塩少々を塗っておく
- ② 薄揚げを切り開き、1枚目にたらこ刻みのりを塗って、くるくる巻いて1本目のゴーヤの中に詰める
- ③ 2枚目に田楽みそを塗った上に大葉を敷いてくるくると巻いて2本目のゴーヤの中に詰める
- ④ どちらも1cm幅に切る。



図: ゴーヤの使用部位



★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	図の③の部分を2本分
薄揚げ	2枚
たらこ (袋入りの市販のもの)	1袋
刻みのり	適量
田楽みそ	適量
大葉	10枚
かたくり粉	適量
油	大さじ1
パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個

## ユー&ミー賞

### ゴーヤのチーズケーキ 飯田 雅代 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤはワタと種を除き、5mm くらいに切り、さっと茹でる
- ② クラッカーをビニール袋に入れ、麺棒でたたき細かくする
- ③ ②にAを入れて混ぜ、タルト型に敷きつめる
- ④ ④①とBをミキサーにかけ、タルト型に流す
- ⑤ 160度のオーブンで20~25分焼く
- ⑥ 切り分けて、生クリームを添える

★ 材料 (18cmタルト型 1個分) ★	
グラハムクラッカー	60g
バター	40g
A 小麦粉	大さじ1.5
卵黄	1個分
シナモン	小さじ1
ゴーヤ	中 1/2 本
クリームチーズ	100g
B 砂糖	大さじ2~3
卵	1個
レモン汁	小さじ1~2
生クリーム	少々 (飾り用)



★ ポイント ★  
 ゴーヤの種類によって、焼き上がりの色が異なるのもおもしろいです。焼きたてでも、冷やしてもおいしいです。

## 食べられる実が収穫できる つる性植物の例



ホップ



きゅうり



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..

# 新発田ガス賞

## 夏野菜たっぷり！！ゴーヤのミートパイ 佐藤礼子 良太 さん



### ★ 作り方 ★

- ① ゴーヤの種子を取り、茹でて、半分はミキサーにかけ、半分は1cm角に切る
- ② 玉ねぎを1cm角に切り、炒める
- ③ 皮をむいて、種を取ったトマトとなすを1cm角に切り、②と一緒に炒める
- ④ 1cm角に切った牛肉に、塩コショウをし、③に入れて炒める。牛肉の色が変わったら①を入れる
- ⑤ Aを入れて水分がなくなるまで炒める。火を止めて冷ます
- ⑥ パイ生地をのばす。6等分にし、具をのせて包む。水で溶いた卵を塗って、200℃のオーブンで20分焼く

★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
なす	1 本
トマト	1 個
牛肉	150g
パイシート	4 枚
カレーフレーク	50g
ソース	30cc
A ケチャップ	30cc
にんにく (チューブ)	15cc
しょうが (チューブ)	15cc
卵	1 個
塩コショウ	少々



★ポイント★  
具を大きめに切ることで、夏野菜たっぷりの印象に。  
野菜嫌いな子どもも喜んで食べてくれるように、カレー味にして、牛肉を入れました。



## 苦瓜の納豆いため 本間夕エ子 さん

### ★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、ワタと種を除き、半月切りにして塩をまぶしてしばらく置く
- ② 豚バラ肉は1cm幅くらいに切る。納豆はたれと絡めておく。豆腐は2cm角くらいに切っておく
- ③ フライパンに油少々で豚バラを炒め、一度取り出す
- ④ 同じフライパンで苦瓜を炒め、豚肉、豆腐、納豆を混ぜ、調味料を絡め、溶き卵を回しかけ、蓋をして2～3分おく

★ 材料 (4人分) ★	
苦瓜	300g
豚バラ肉	100g
木綿豆腐	150g
納豆	1パック
卵	2 個
油	少々
塩	少々
みそ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	小さじ3



### ★ ポイント ★

納豆好きのお孫さんに合わせて、少し甘めの味付けに。塩もみをする事で苦みを和らげています。  
栄養満点の、夏の定番のおかずになりそうです！

## 夏のゴーヤラッシー 佐藤礼子 良太 さん

### ★ 作り方 ★

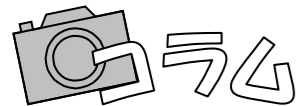
- ① ゴーヤの種を取り、茹でて冷やす。
- ② ①とパイナップル、ヨーグルト、牛乳、砂糖をミキサーにかける



★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	1 本
パイナップル (缶)	5 枚
ヨーグルト	200 cc
牛乳	200 cc
砂糖	30 g

### ★ ポイント ★

ゴーヤとパイナップルを組み合わせることでさっぱりと飲みやすくなりました。夏らしいヘルシードリンクです。



今年の市本庁舎のグリーンカーテンは、アサガオとフウセンカズラとゴーヤのコラボレーション。アサガオは、胎内市より「命のアサガオ」の種を分けていただいたものです。

手前がアサガオとフウセンカズラ、奥がゴーヤのプランターです。



本間さんはこちらの2品をを考案してくださいました☆

苦瓜の中華クラゲ和え 本間 タエ子 さん



★ 材料 (4人分) ★	
苦瓜	1本 (150g)
きゅうり	中1本 (100g)
にんじん	20g
塩	小さじ1/2
中華クラゲ	100g
ごま油	小さじ2
レモン汁	小さじ1

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種・ワタを取り、薄く半月切りにする。きゅうりは薄く半月切りにする。にんじんは細切りにする
- ② ①に塩をまぶしてしばらく置く
- ③ ②を絞り、中華クラゲを混ぜ、ごま油、レモン汁で調味する

★ポイント★

家にある材料で、手軽でおいしい！即戦力のレシピです☆



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。

審査員のご紹介



左から順番に……

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



ちなみに見学者も試食ができますので、興味を持たれた方はぜひ見学に来ませんか？

地球温暖化防止活動  
推進センター賞

夏の味覚 つるつるヘルシーゴーヤ心太<sup>ごころてん</sup>  
伊藤 薫 さん

★ 材料 (4人分) ★		
寒天	1/2本	
ゼラチン	10g	
A {	水	合わせて800ml
	ゴーヤしぼり汁 (1本分)	
酢	大さじ2	
ポン酢	お好みで	
青のり	少々	
からし	少々	

★ 作り方 ★

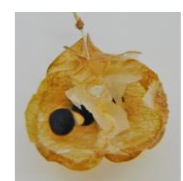
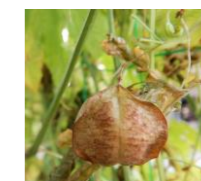
- ① ゴーヤの種とワタを取り、ミキサーにかけて、さらしなどの布で絞り、しぼり汁を用意する
- ② 棒寒天はよく洗い、たっぷりの水につける
- ③ 棒寒天の水けを絞る。鍋にAを入れ、そこへ棒寒天を細くちぎって入れる。火にかけ、沸騰したら弱火にして、寒天が溶けて透明感が出るまで煮る。火を消して、ゼラチンを入れてよく溶かす
- ④ ③に酢を入れる
- ⑤ 大きめのタッパーを用意して水で濡らし、④を入れて固まるまで冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 固まったら、心太突きで突く。無ければ食べやすい大きさに切る
- ⑦ ポン酢をかけて、青のり、からしをトッピングして出来上がり



★ポイント★

寒天液に酢を入れると、苦みが和らぎます。ほのかな苦みが効いたさっぱりとした味で、夏にぴったりです。

完成!



7月中旬からぐんぐん成長し、9月に入ると下の方から枯れてきました。フウセンカズラの種は、ハートの模様がついていてきれいですよ。

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

### ゴーヤのチンジャオロース風炒め 飯田 雅代 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を除き、千切りにし、さっとゆでる
- ② にんじん、タケノコも千切りにしておく
- ③ 牛ロース肉は細切りにして、酒、しょうゆ少々とかたくり粉で下味をつけておく
- ④ ③をゴマ油で炒め、にんじん、タケノコ、ゴーヤを加え炒める
- ⑤ Aの調味料で味付けをする

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	中1本
にんじん	小1本
たけのこ	小1本
牛ロース肉	100g
かたくり粉	少々
酒	少々
A { オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	大さじ1

★ポイント★

ピーマンの代わりにゴーヤを使用。ごはんが進む味です!  
ピーマンをゴーヤに置き換えるこの「置き換え」の技は、いろんなレシピにも活用できそうですね。



### さっぱり～さわやかゴーヤうどん 赤石 貞男 さん

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤのしぼり汁	1本分
水またはぬるま湯	ゴーヤのしぼり汁と合わせて135～150ccとなるように調整する
薄力粉	250g
米粉	250g
塩	30g
めんつゆ	適量
ねぎ(薬味)	適量
しょうが(薬味)	適量



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤの種を取り、おろし器でおろす。さらして漉して、汁と実に分ける(実は使わないので、他の料理に活用するなどしてください)
- ② 薄力粉と米粉を混ぜ、①の水分の様子を見ながら入れ、耳たぶくらいの固さに調節する。その後、手でこねる(足で踏んでもよい)
- ③ ②を濡れた布でくるみ、2時間くらい寝かす
- ④ 麺棒でのばし、太さ3cmくらいに切る
- ⑤ 沸騰した鍋に入れ、5～8分茹で(1～2本食べてみて、ちょうどよい硬さであればOK)、水洗いして盛り付ける
- ⑥ めんつゆと薬味を用意する

★ポイント★

うどんの玉をビニールに入れるなどして、足でこねると腰が出ます。  
市販のうどんとは違った食感に、ゴーヤの苦みが効いた新感覚メニューです。ゴーヤのみどり色がきれいです。



試食審査(^^)☆彡



入賞者の皆さんおめでとうございます!



参加者の皆さんありがとうございました☆





「ぬか漬けゴーヤ」でおにぎり&炒め物 須貝 一美 さん



★ 作り方 ★

【ぬか漬けゴーヤ】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種とワタをしっかり取る
- ② あら塩を少々まぶして、ぬか床に一昼夜漬ける  
※市販のぬか床パックを使用しました。

【おにぎり】

- ① ぬか漬けゴーヤはみじん切りにし、水けをしっかり絞る。しょうがもみじん切りにする。
- ② ご飯に①と炒りごまを混ぜる
- ③ にぎる

【炒め物】

- ① ぬか漬けゴーヤは2~3mm幅に切る
- ② 豚ロース肉も同じ幅に切り、酒を振る
- ③ フライパンにごま油を入れて、中火で熱し、豚ロース肉を加えてさっと炒め、白っぽくなったら、玉ねぎ、ゴーヤの順に加えて炒める
- ④ 仕上げに、きび砂糖を加えて、ざっと混ぜて器に盛る



★ 材料 (4人分) ★	
【おにぎり】	
ぬか漬けゴーヤ	1/4 本
新しょうが	1 かけ
炒りごま	小さじ1
ご飯	300g
【炒め物】	
ぬか漬けゴーヤ	1/2 本
玉ねぎ	1 個
豚ロース肉	240g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ2
きび砂糖	少々

★ポイント★

ぬか漬けにすることで、ゴーヤの独特の苦みも抑えられ、簡単で美味しくできました。  
ゴーヤ&ぬかパワーで、美肌になれそうなレシピです！

表彰式 (^^) ☆彡



ほろにがゴーヤまんじゅう 佐々木 頼子 さん



★ 作り方 ★

- ③ ゴーヤを半分に切り、種とワタを取り除き薄切りにし、から煎りする (10分くらい)
- ④ とろろ芋をすりおろし、砂糖と①のゴーヤを加えて混ぜる
- ⑤ 薄力粉、米粉、ベーキングパウダーをふるいにかけ、②に加えよく混ぜる
- ⑥ 打ち粉の上に乗せ、耳たぶくらいのかたさにし、8等分する
- ⑦ 等分に分けたあんを包み、クッキングシートに乗せて12分蒸す

★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	100g
とろろ芋	50g
砂糖	40g
薄力粉	60g
米粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1
こしあん	150g
薄力粉 (打ち粉用)	適量



★ポイント★  
ゴーヤを乾煎りして、苦みを抑えました。



コラム

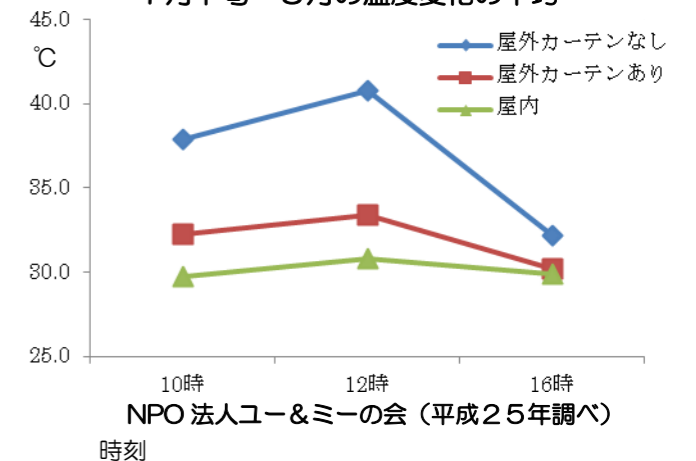
グリーンカーテンの効果はいかに…!?

ゴーヤ1株で1㎡のグリーンカーテンをつくると、1年間(7~9月)で、約10kgのCO<sub>2</sub>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)。

ゴーヤをグリーンカーテンとして葉を密生させるには、こまめな摘心と追肥が重要です。時折植えたまま…という方もいらっしゃいますが、その場合

背丈は伸びますが、扇状には広がりません。葉が6~7枚出たら摘心を目安に、伸びたつるは横に這わせてあげるようにしましょう。毎日の水やりと定期的な追肥もお忘れな

7月下旬~8月の温度変化の平均



松野さんはこちらの2品をを考案してくださいました☆

## なすとゴーヤの煮浸し 松野 若奈 さん



### ★ 作り方 ★

- ① なすはヘタを取り、縦半分にして斜めに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクを抜く
- ② ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り除いて5mm幅に切り、分量外の塩（小さじ 1/2）と砂糖（小さじ2）でもみ、10分置いたのち、沸騰した湯でさっとゆでる。冷水にとり、ザルにあけて水けをきる
- ③ しょうがは、皮をむき、すりおろす
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、なす、ゴーヤを入れて炒める。なすは焼き色がついたら裏返し、Aの調味料を入れて煮る。なすがしんなりしたら皿に取り出す
- ⑤ ④のフライパンに削り節を加え、1～2分ほどゴーヤと煮汁を煮詰め、④のなすの皿に盛りつける

### ★ポイント★

なすの煮浸しは夏の定番ですが、ゴーヤをプラスすることで色彩よく、少しほろ苦い大人のおかずになりました。揚げ浸しのように油で揚げないので、簡単にできます。

### ★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	100g	
なす	2本	
しょうが	20g	
削り節	1袋	
サラダ油	大さじ1と1/2	
A	だし汁	100ml
	しょうゆ	大さじ1～1.5
	本みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2	

## ゴーヤのツナ海苔炒め和え

松野 若奈

### ★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り薄切りにして分量外の塩でもむ。沸騰した湯で1分ほど茹で、ザルにあけて水けをきる
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取り、1本ずつほぐす。にんじんは皮をむき細切りにする
- ③ フライパンにツナ缶の油を入れ、①②を炒める。玉ねぎがしんなりするまで炒め、ツナを入れて全体を混ぜ合わせる
- ④ ボウルに☆を入れ、③を和える。板のりを手でちぎり、加えて和える
- ⑤ 皿に盛り、ごま油とコショウを少量ふる



### ★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	85g	
玉ねぎ	120g	
しめじ	100g	
にんじん	60g	
ツナ缶	1缶（70g）	
板のり	1～2枚	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
ごま油	少々	
粗びきコショウ	少々	

### ★ポイント★

ツナ缶の油を使うことで旨味がUP！少ない調味料が全体に混ぜ合わさるように炒めたものを和えるようにしました。のりの風味がアクセントになります。



## 市内のグリーンカーテンの生育状況

7月下旬に、ゴーヤの苗の無料配布を行った施設を中心に、ゴーヤの生育状況を見回りました。その中から、一部をご紹介します。毎日お世話をしてくださっている用務さんもいっしょに、記念撮影☆



天ノ原保育園



加治川幼稚園・大峰保育園



ななは保育園

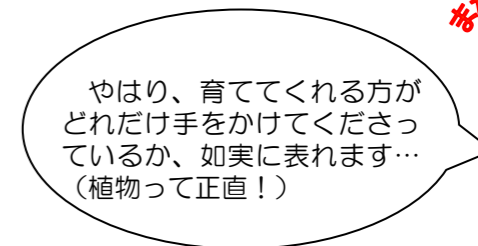


藤塚小学校



菅谷保育園

毎年立派なグリーンカーテンをつくる菅谷保育園では、プランターの土もたっぷり、追肥もしっかり行っているそうです。勉強になりますね！



まだまだあるよ！

