

グリーンカーテンプロジェクト2019 inしばた

第9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



ゴークン



ヤーちゃん



2019. 10. 23

グリーンカーテンプロジェクト2019 inしばた 謹製



ゴークン

ゴーヤ...



ヤーちゃん

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、9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141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

2018年
「きゅうりとゴーヤの飾り巻きずし」
歌城 美砂子さん



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。



新発田市建設業協会賞
加治川小学校



新潟県建設業協会新発田支部長賞
新潟県立新発田農業高等学校



新潟県地球温暖化防止活動
推進センター長賞

米子保育園



写真コンテスト受賞作品



新発田市長賞【団体の部】 菅谷保育園



新発田市長賞【個人の部】 赤塚 隆さん

応募作品22作品
の中から受賞作品
が選ばれました。



おめでとう
ございます！

最優秀賞

ゴーヤのヨーグルトムース

飯田 雅代 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、1mmくらいの薄切りにし、さっと茹でる
- ② ゼラチンに水を入れふやかしておく
- ③ ①と牛乳をミキサーにかける
- ④ ③に☆とレンジで20秒ほど温めた②をミキサーに入れ混ぜる
- ⑤ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 生クリームとミント、フルーツを飾る

★ 材料（プリン型8~10個分）★

ゴーヤ	1/2本
牛乳	50cc
☆プレーンヨーグルト	1.5カップ
☆生クリーム	1カップ
☆砂糖	大さじ6
☆レモン汁	大さじ1
◎ゼラチン	10g
◎水	大さじ4
生クリーム	飾り用
ミントの葉	飾り用
お好みのフルーツ	飾り用

☆ポイント☆

ミキサー1つで簡単にできます。ゴーヤのほろ苦さがくせになる、さわやかなデザートです。



飯田さんは2品を考案してくださいました！もう1品は後方ページに掲載しています☆



出場者と審査員で記念撮影☆
今年も楽しいコンテストとなりました…

優秀賞

子どもからお年寄りまで みて楽しい、食べておいしいゴーヤのちぎりパン 熊倉 楓 さん 原 綾香 さん



新発田農業高校の
生徒さんです！



★ 作り方 ★

【パン生地】

- ① ボウルに強力粉を入れ、その上の端に砂糖とドライイーストを入れ、反対側の端に塩を入れる
- ② ボウルを砂糖側に軽く傾け、砂糖側にぬるま湯を入れてボウルを傾けたままドライイーストを溶かす
- ③ ドライイーストが溶けたら傾けたボウルを戻し、材料全体を大きく混ぜ、生地をひとまとめにする
- ④ バターを入れ、しっかりと練りこむ
- ⑤ 一回り大きなボウルに湯（35℃）を入れ一次発酵させる（50分）
- ⑥ 膨らんだ生地のガスを抜いて9個に切り分ける
- ⑦ 丸めてクッキングシートに並べ、濡れふきんをかけて二次発酵させる（40分）
- ⑧ 具材を包み、型に入れ、190℃に予熱したオーブンで15分焼く

【カスタードクリーム】

- ① ボウルに卵黄と砂糖を入れ泡立て器ですり混ぜて、コーンスターチを入れてさっと混ぜる
- ② 豆乳を沸かし、グツグツしてきたら火を止める
- ③ ②を①のボウルに入れて混ぜる
- ④ ③をこし器でこしながら鍋に入れる
- ⑤ ゴムベラで底から剥くように混ぜて火を通す
- ⑥ 沸騰してきたら、10秒、底からそぎながら煮上げる
- ⑦ 生地に包みやすいようラップに丸めて冷蔵庫に入れる



★ 材料（4人分）★		
パン	強力粉	280g
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1
	ドライイースト	小さじ1
	ぬるま湯	180cc
	無塩バター	5g
豆乳カスタード	卵黄	3個
	砂糖	80g
	コーンスターチ	20g
	豆乳	400g
	バニラエッセンス	少々
砂糖つけ	ゴーヤ	70g
	砂糖	130g
	塩	適量
シヤム	ゴーヤ	1/2本
	砂糖	150g
	レモン汁	小さじ1/2
ピザ	玉ねぎ	1/5個
	ミニトマト	1と1/2個
ハムチーズ	ゴーヤ	1.5本
	スライスチーズ	2枚
	ハム	1枚

ゴーヤとパワーリーフのつくだ煮 渡辺竜介さん・清水珠恵さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤの種とワタを取り、細く切って塩でもむ
- ② パワーリーフも細く切って塩でもむ
- ③ ①②の水気を絞る
- ④ 鍋に③と干切りにしたしょうがとみょうが、☆を入れ、コトコト煮る
- ⑤ 水分がなくなってきたら皿に盛り、ゴマをちらして完成

★ 材料（4人分）★	
ゴーヤ	1/2本
パワーリーフ	数枚
しょうが	1片
みょうが	1パック
白ごま	適量
☆めんつゆ	大さじ3
☆みりん	大さじ2
☆ごま油	大さじ1
☆砂糖	少々

★ポイント★

ゴーヤは苦みが残らないように、塩でよくもむ



グリーンカーテンの天ぷら盛り合わせ 渡辺竜介さん・清水珠恵さん



★ 作り方 ★

- ① 天ぷら粉と水（分量外）で天ぷらの衣を作る
- ② インゲンとシカクマメは①の衣をつけて油で揚げる
- ③ パワーリーフは5mm～1cm幅に切り、細切りにした玉ねぎ、人参と合わせ、①の衣をくぐらせて油で揚げ、かき揚げにする

★ 材料（4人分）★	
パワーリーフ	適量
シカクマメ	適量
インゲン	適量
玉ねぎ	1個
人参	1個
天ぷら粉	適量
サラダ油	適量

★ポイント★

今年はグリーンカーテンにたくさん取り組んでいます。そのグリーンカーテンで収穫したものをおいしく食べるために料理しました。
パワーリーフは緑が濃いので、かき揚げにしました。

渡辺さんと清水さんは3品を考案してくださいました☆

ゴーヤの肉詰めのおんかけとパワーリーフの肉つつみ揚げ 渡辺竜介さん・清水珠恵さん



★ 作り方 ★

【ゴーヤの肉詰めのおんかけ】

- ① ゴーヤを輪切りにして、種とワタをていねいに取り除く
- ② 豚ひき肉にすりおろしたしょうがと味噌を入れ、粘りが出るまで混ぜる
- ③ ①に②を詰め、蒸し器で蒸す
- ④ 長ねぎを小口切りにし、☆と一緒に小鍋に入れ、水溶き片栗粉を加えてあんを作る
- ⑤ ③に④をかけて完成

【パワーリーフの肉つつみ揚げ】

- ① ゴーヤの肉詰めのおんかけで作った②をパワーリーフではさみ、小麦粉をつけて、油で揚げる

★ 材料 (4人分) ★	
ゴーヤ	1/2 本
パワーリーフ	数枚
豚ひき肉	300g
しょうが	1片
長ねぎ	1/2 本
味噌	少々
片栗粉	少々
☆めんつゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆塩	少々
大葉 (飾り用)	適量
プチトマト (飾り用)	適量

★ポイント★

高齢者でも食べやすいように肉詰めを蒸して、片栗粉のあんをかけました。
苦みが残らないように、ゴーヤの種とワタをていねいに取りました。

【ゴーヤの砂糖漬け】

- ① ゴーヤの上下を切り落とし、長さを半分に切る。スプーンで種とワタを取り除き、塩を振り指先でこすり、水洗いをする
- ② スティック状に切り、鍋に湯を沸かし沸騰したら2分茹で湯を切る
- ③ 鍋にゴーヤと砂糖を入れ10分程置く
- ④ ゴーヤの水分で砂糖が溶けたら加熱し、あくをすくいながら中火で煮る
- ⑤ 時々混ぜながら、蜜が焦げない程度に火を止める

【ゴーヤジャム】

- ① ゴーヤを小さく切る
- ② 鍋にゴーヤ、砂糖、レモン汁を入れ、弱火でとろみがつくまでかき混ぜながら煮る

【ピザ風ゴーヤパン】

- ① ピザ用の野菜とゴーヤを小さく切る
- ② 生地にピザソースと①の野菜、チーズを入れ、包む

【ハムチーズパン】

- ① パン生地に、ゴーヤのみじん切りを適量混ぜ込む
- ② ①の生地の中に小さく切った玉ねぎ、ハム、チーズを入れ、生地を丸める
- ③ 上にゴーヤジャムをぬり、焼く

【ゴーヤの砂糖漬けと豆乳カスタード入りパン】

- ① 生地にゴーヤの砂糖漬けとカスタードクリームを入れ、包む

☆ポイント☆

私たちはゴーヤが苦手です。苦手を克服するために私たちが好きなパンに入れました。ゴーヤの苦みを抑えるために砂糖漬けやジャムにしました。また、ピザが好きなので、ピーマンの代わりに入れて、ゴーヤが苦手な私たちでもおいしく食べることのできるパンになりました。

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..



気になるレシピはありましたか？
どれもとっても美味しそうですね☆
「涼しい、美味しい、楽しい」を合言葉に、みなさんもグリーンカーテンに取り組んでみませんか？

新発田市長賞

ゴーヤかん 好みでどうぞ！！
今井 美代子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤ（160g）を5mm～1cmくらいの輪切りにし、2～3日天日干しにする（乾燥すると10～15gくらいになる）
- ② 鍋に①のゴーヤと水（分量外）を入れ火にかけて、沸騰したら火を止め、柔らかくなるまでそのまま置く（30分以上）
- ③ ゴーヤが柔らかくなったら、種だけ除く
- ④ 絞って水気を切った③と☆と人肌くらいに温めた牛乳100ccをミキサーにかけ、一度止めて、さらに残りの100ccを入れ再度攪拌する
- ⑤ ボールに④を入れる
- ⑥ 鍋に水300ccと寒天を入れ沸騰させる。グラニュー糖を加え、吹きこぼれないよう2～3分火にかけて続ける
- ⑦ ⑤の中に⑥を流し入れ、混ぜる
- ⑧ ラップを敷いた容器に⑦を入れ、冷蔵庫で冷やし固める（約60分）
- ⑨ 固まったら好みの大きさに切る

※そのままでもおいしくいただけますが、好みでシロップやみつをかけてください。

★ 材料（4人分）★

乾燥ゴーヤ	10g 強
牛乳	200 cc
☆味噌	大さじ1
☆はちみつ	大さじ1
☆抹茶	大さじ1
粉末寒天	4g
グラニュー糖	40g
水	300 cc

★ポイント★

生のゴーヤは苦みが強いので、天日干しなら少しは軽減できるかなあと考えました。乾燥すると色が薄くなるので抹茶を使い、味噌とはちみつで苦みを抑えました。

お子さまでも食べられてヘルシー ゴーヤ入り豆腐ハンバーグ
～トマトソース煮込み～ 松田 優人 さん



★ 作り方 ★

- ① 豆腐をレンジで2分程あたため、水分を抜く
- ② マッシュルームをスライスする
- ③ 豆腐の粗熱をとっている間に、玉ねぎ、ゴーヤをみじん切りにする
- ④ ③と豆腐、ひき肉、卵、パン粉、片栗粉を混ぜ、塩、コショウ、ナツメグで味、香りをつける
- ⑤ ④の中にチーズを入れて成形し、両面に焼き目がつくようにフライパンで焼く
- ⑥ 別のフライパンに②を入れ少し炒め、トマト缶を入れる
- ⑦ ⑥にコンソメ、塩、コショウを入れて、味を調えソースをつくる
- ⑧ ⑤を⑦に入れて、煮込んだら完成

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ（大）	1本
豆腐	300g
豚ひき肉（鶏でもOK）	200g
玉ねぎ（大）	1個
マッシュルーム	1パック
トマト缶	1缶
塩	適量
コショウ	適量
ナツメグ	適量
パン粉	50g
コンソメ（固形ブロック）	2個
とろけるチーズ	100g
片栗粉	50g
卵	2個

★ポイント★

ゴーヤの苦みをあまり感じないようにゴーヤは細かく刻み、チーズを入れてトマトで味付けしたことで、子どもでも食べやすいようにしました。



今年の苗植え式は、五十公野保育園で行われました



ゴーヤ大使の金子ボボさんと苗を植えたよ☆



新発田農業高校の生徒さんも来てくれたよ！



みんなで記念写真☆ おつかれさまでした！



地球温暖化防止活動推進センター賞の渋谷さんは2品を考案してくださいました☆

ゴーヤとツナの簡単フリッター 渋谷 亜弓 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種とワタを取り除き、5mmの幅に切って、塩（小さじ1・分量外）を振ってしばらくおいておく。しんなりしたら絞って熱湯で30秒程茹でて水気を切る
- ② ①のゴーヤとツナ、マヨネーズ（半量）、塩、コショウを混ぜ合わせる
- ③ たこ焼き粉、水、残したもう半量のマヨネーズをぐるぐるとよく混ぜ合わせる
- ④ 卵白でメレンゲをつくり、③と混ぜ合わせ、フリッターの生地を作る
- ⑤ ②をスプーンですくって④の生地と絡め、170℃の油で4分揚げる

★ポイント★

ゴーヤにマヨネーズをまとうせると苦みが抑えられます。小麦粉の代わりにたこ焼き粉で生地を作るので、何もつけなくても美味しいです。

★ 材料（4人分）★

（キュリーなカルボナーラで余った）卵白	1個分
ゴーヤ（小さめのもの）	1本
ツナ	1缶
マヨネーズ	大さじ2
たこ焼き粉	大さじ5
水	50cc
塩	小さじ1/2
コショウ	適量

★コラム

今年の苗植え式で植えた苗は、県立新発田農業高等学校の3年生の生徒さん5名に芽出しをしてもらった苗でした。さすがは農業高校！素晴らしい苗に育ててくれました。



こんな感じで作業していました。和気あいあい☆



農高にはこんなに大きなハウスがあります！



5月10日に水に浸しておいた種を5月13日に植えました。土が1cmくらい被るように植えます。



ハウスの中に移動させたら、たっぷり水を与えます。



数日間、新聞を被せておきます。



5月29日には立派な苗になりました。わずか16日間でこんなに大きくなりました！

ユー&ミー賞

もちもち、ぷるんっぷるんっ！！
 苦甘、ゴーヤのわらびもち
 伊藤 薫 さん



★ 作り方 ★

- ① 片手鍋に☆と◎を入れ、弱めの中火にかける。しばらくは粘りも出ないのでヘラでゆるく混ぜる
- ② 次第に透明感のある塊が出始めるので、ヘラで全体を混ぜ合わせる。加熱を続けるとどんどん粘りが出てもちに近い状態になる。火を弱め、4～5分根気強く混ぜればツヤとコシのあるわらびもちになる
- ③ 濡らしたバットなどに②を入れ、人肌以下の温度になるまで常温で冷ます。お好みで、食べる20～30分前に冷蔵庫で冷やす
- ④ 濡らした包丁で食べやすい大きさに切り、器に盛って、きな粉をまぶして出来上がり。お好みで黒みつをかける

★ 材料（4人分）★

☆ゴーヤのしぼり汁	200ml
☆水	100ml
☆の割合はお好みで 全部ゴーヤのしぼり汁でも可	
◎わらびもち粉	100g
◎砂糖	100g
きな粉	お好みで
黒みつ	お好みで



★ ポイント ★

根気よく混ぜること。美味しいわらび餅になります。やさしい甘さの和のスイーツをゴーヤ味でどうぞ。



調理風景☆彡

新発田ガス賞

さっぱり～さわやかゴーヤうどん
赤石 貞男 さん



★ 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 薄力粉と強力粉を混ぜ、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、3～4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していただく

★ 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
強力粉	250g
塩	25g
めんつゆ	適量
ねぎ（薬味）	適量
しょうが（薬味）	適量

☆ポイント☆

グリーンに麺が染まっています。市販のうどんとは違った食感を楽しめます。



最優秀賞の飯田さんは2品を考案してくださいました☆

ゴーヤととうもろこしのかき揚げ 飯田 雅代 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、薄切りにする
- ② とうもろこしはゆでて実を芯から外す
- ③ 大葉はせん切りにする
- ④ むきえびは1cmくらいに切る
- ⑤ ①～④を混ぜ合わせ、☆を混ぜ合わせた衣を混ぜて揚げる

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1/2本
むきえび	100g
とうもろこし	1/2カップ
大葉	10枚
☆米粉	1/2カップ
☆冷水	1/2カップ
☆塩	少々
揚げ油	適量

★ポイント★

ゴーヤの苦みととうもろこしの甘さが良く合います。



コラム

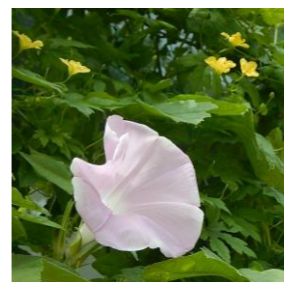
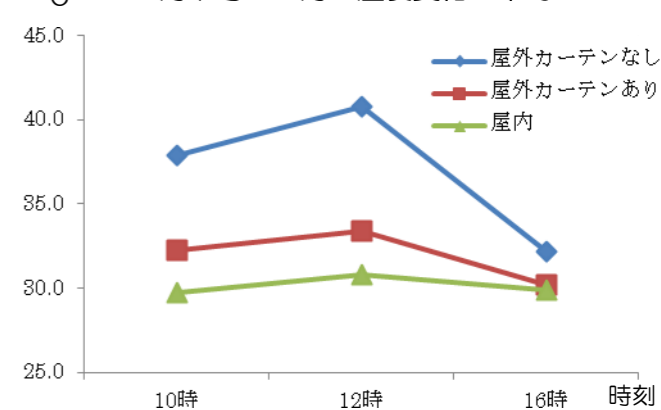
グリーンカーテンの効果はいかに…!?

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）。

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く！

7月下旬～8月の温度変化の平均



くるくるゴーヤ巻き 阿部 道子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤをよく洗い、種とワタを付けたまま薄切りにする
- ② ①を豚バラ肉で巻く
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、②の巻き終わりの部分を下にして焼きはじめ、両面を焼き、火が通ったら醤油とラー油で味を付ける
- ④ 串に③とプチトマトを交互に刺し、最後に③でフライパンに残ったタレをかける

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	1本
豚バラ肉	200g
ミニトマト	8個
醤油	大さじ3
ラー油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
串	4本

★ポイント★

ゴーヤの中のワタの部分がふわふわして美味しかったです。



ゴーヤの砂糖づけ 阿部 道子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き薄切りにして塩でもみ、そのあと水にさらして洗う
- ② ①をよく絞る
- ③ ②に半分の量の砂糖を加え混ぜ、水分が出てきたらよく絞る、残りの砂糖を加える

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	ほかの料理で残った分
砂糖	大さじ5
塩	少々

★ポイント★

コリコリとした食感で美味しいです。



地球温暖化防止活動 推進センター賞

キューリなカルボナーラ
渋谷 亜弓 さん



★ 作り方 ★

- ① 水300ccをフライパンに入れ、火をつける
- ② きゅうりを千切りにする(ピーラーでスライスしてから包丁で千切りにすると簡単にできます)
- ③ ベーコン、ニンニクを刻む
- ④ ①が沸騰したら半分に折ったスパゲッティ、コンソメ、塩を入れて、蓋をして4分加熱する
- ⑤ 千切りしたきゅうりと豆乳、マヨネーズ、ペビーチーズを入れ、蓋をしてさらに3分加熱する
- ⑥ 水分がなくなってきたら、ベーコン、ニンニクを入れて炒める
- ⑦ お皿に盛り付け、真ん中に卵黄をのせ、コショウ、パルメザンチーズをかけて完成

★ 材料 (4人分) ★

スパゲッティ (乾麺)	160g
きゅうり	2本
ベーコン	70g
ニンニク	2片
コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	300cc
豆乳	250cc
ペビーチーズ	1個
マヨネーズ	小さじ2
卵黄	1個
パルメザンチーズ	適量
コショウ	適量

☆ポイント☆

スパゲッティと同量くらいきゅうりが入っているのでヘルシーです。カルボナーラですがさっぱり食べられます。パスタを茹ですぐに一気に調理するので簡単です。(余った卵白はフリッターの衣に使ったり、スープやみそ汁に使ったりしています。)

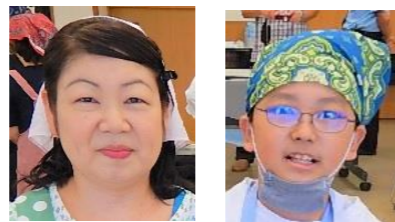
渋谷さんは2品を考案してくださいました！もう1品は後方ページに掲載しています☆



金子ボボ賞

肉巻きチーズ ゴーヤソースがけ

佐藤 礼子さん 良太さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを切って種とワタを取り、茹でたらみじん切りにする
- ② しょうが、ニンニクをそれぞれみじん切りにする
- ③ キャンディーチーズを豚こま肉で巻き、塩コショウと片栗粉をまぶす
- ④ ③をフライパンで中火で焼く。10分程焼いたら、②のしょうが、ニンニク、酒、みりん、醤油の順で入れる
- ⑤ ソースにとろみが出たら出来上がり。とろみが少ないときは水溶き片栗粉（分量外）でとろみをつける

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1本
豚こま肉	300g
キャンディーチーズ	20個
片栗粉	30g
酒	50cc
みりん	30cc
醤油	30cc
しょうが	1かけ
ニンニク	2かけ
塩コショウ	適量

☆ポイント☆

スタミナのつくニンニクと、疲労回復に効果のある豚肉を使って、酷暑を乗り切るゴーヤレシピを考えました。



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



阿部さんは3品を考案してくださいました☆

ゴーヤピザ 阿部 道子さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤをよく洗い、縦半分に切り、種とワタを取り除き薄切りにする
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーでパサパサになるくらいまで水分を絞り、ゴーヤチャンプルの素、小麦粉を入れよく混ぜ合わせる
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、丸く成形した②を焼き、裏返したらケチャップを塗り、①のゴーヤを並べ、チーズをのせ、中火で焼く
- ④ 焼けたらプチトマトを乗せ、レタスを添える

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1本
木綿豆腐	1丁
スライスチーズ	2枚
ゴーヤチャンプルの素	大さじ1
小麦粉	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ミニトマト	1個
レタス（飾り用）	1枚

★ポイント★

味付けは市販のゴーヤチャンプルの素を使い、簡単にできるようにしました。



コラム

地球の温暖化、どのくらい気温は上がったの！？

地球の温暖化、とはよく耳にしますが、いったい何度気温は上昇しているのでしょうか？

IPCC 第5次評価報告書によると、1880年から2012年の間に地球の気温は0.85℃上昇しているそうです。わずか1℃に満たない変化で、自然災害は増え、海面上昇が起こるなど、地球環境に大きな変化があるんですね。

温室効果ガスである二酸化炭素の排出量を減らすために、まずは身近なグリーンカーテンから始めてみませんか？

