

グリーンカーテンプロジェクト2011 in新発田



ゴーヤ料理&スイーツレシピコンテスト

▼ 受賞者レシピ

◆最優秀賞◆ 『ゴーヤとグレープフルーツの酢の物』 林 孝子 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

- | | |
|----------------|-----|
| ・ゴーヤ | 小1本 |
| ・グレープフルーツ（ルビー） | 1個 |
| ・ポッカレモン | 適宜 |
| ・レモンドレッシング | 適宜 |

◇作り方◇

- ① ゴーヤの種・中身をスプーンで繰り出し、塩もみし苦味を取る
- ② グレープフルーツ（ルビー）の薄皮を取る
- ③ ①と②をざっくり混ぜ合わせる
- ④ ポッカレモンとレモンドレッシングを混ぜ合わせてたれを作る



林さんから料理のポイント



- ★ゴーヤの緑とグレープフルーツ（ルビー）の赤で彩りよし
- ★ドレッシングでゴーヤの苦味をおさえます

まず何より冷蔵庫の中のもので簡単に作れることを前提にしました。そして、ゴーヤという癖のある食材を子どもにもたくさん食べて欲しいと思って、このメニューを考案しました。
また、つけておく時間を変えることによって味が変わるので、試してみてください。





◆優秀賞◆

『ゴーヤの佃煮』

大沼 フミエ 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

・ゴーヤ	1 kg
・酢	60cc
・みりん	60cc
② {	
・しょう油	70cc
・砂糖	200g
・酒	50cc
・小女子	適量
・白ゴマ	適量
・かつお節	小袋2～3袋

◇作り方◇

- ① ゴーヤを5mm～6mmの薄切りにする
- ② 熱湯にさっとくぐらせ、よく水気を切る
- ③ 鍋に調味料②と小女子を入れ、水気を切ったゴーヤ入れ、汁が無くなるまで煮詰める
- ④ 火を止める前におかかと白ゴマをまぶす



大沼さんから料理のポイント

- ★ 保存食としてストックできます
- ★ 小女子、おかかを入れることで、カルシウムを同時に取れます

このメニューでは、多くの食材を使っており、たくさんの栄養をとることができます。また、たくさんゴーヤが取れたときなどは、保存の効く佃煮にすることで、長くゴーヤを楽しむことができます。

大沼 フミエ 様より

また、このメニューは、作りやすくておいしい、自分でも作ってみたいなど、一般参加者、コンテスト参加者、審査員など、多くの方から大変好評でした。



◆ゴーヤ大使 金子ボボ賞◆



『ゴーヤの肉炒め』 林 孝子 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

- | | |
|---------------|------|
| ・ゴーヤ | 小1本 |
| ・豚ばら肉 | 150g |
| ・エバラ黄金の焼き肉のたれ | 1本 |
| ・塩 | 適宜 |
| ・砂糖 | 適宜 |
| ・サラダ油 | 少々 |

◇作り方◇

- ① ゴーヤの種・中身をスプーンで繰り出し、半月切り
- ② 塩水でゆでる（ゆでる時に砂糖を一握み入れる）
- ③ ばら肉を炒める
- ④ 肉の色が変わってきたらゴーヤを入れて手早く炒める
- ⑤ 最後にエバラ黄金の焼き肉のたれで仕上げる

林さんから料理のポイント

- ★ゴーヤの苦味を和らげるために、ゆでる時に塩と砂糖を入れます



男性のなかには、「ゴーヤはたくさん食べなくてもいい」という方が多かったです。そこで、たくさん食べて栄養をつけてもらいたいと思い、ゴーヤの肉炒めを考えました。また、簡単に作れるところにも重点を置きました。

林 孝子 様より



毎日、食べてもあきません！
林さん、家に来てゴーヤ料理作ってくださいっ！

新潟お笑い集団なまら



◆環境保全事業団賞◆ 『桜えびとゴーヤのチーズ炒め』 鈴木光子様 作



◇材料・分量（4人分）◇

・ゴーヤ	280g
・桜えび	20g
・溶けるチーズ	80g
・サラダ油	小さじ2
・こしょう	少々

◇作り方◇

- ① ゴーヤは二つ割にし、綿・種を取り、5mm位に切る
- ② ①をさっと塩ゆでする
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ゆでたゴーヤと桜えびをさっと炒め、こしょうをふる
- ④ 具材を中央に寄せ、チーズをのせる
- ⑤ ふたをして1分間ほど加熱し、火を止める

鈴木さんから料理のポイント

★ゴーヤの歯ごたえ、色どりと桜えびの香ばしさを出すとGood!

誰でも簡単にささっと作れる。手軽でおいしい。そんなメニューにしました。料理が苦手な方にも作ってみたいです。他のコンテスト出品作も美味しそうなものばかり。自分流にアレンジを加えて作ってみたいと思いました。

鈴木光子様より

ゴーヤの苦さの主張とおいしさが両立していました

(財)新潟県環境保全事業団
北嶋所長様より





◆ユー&ミー賞◆ 『ゴーヤダンゴ』 佐々木 頼子 様 作

◇材料・分量（4人分）◇

・ゴーヤ	1本（150g）
・砂糖	大さじ5
・片栗粉	小さじ1
・水	100cc
・白玉粉	100g
・木綿豆腐	100g



◇作り方◇

- ① ゴーヤは半分に切り、綿・種を取り除き、おにおろしておろす
- ② ①に砂糖を加えて煮詰め、そこに水、片栗粉を加える
- ③ 白玉粉に豆腐を加え、水（適宜）も加える
耳たぶ位のかたさになったら、親指位の大きさにする
- ④ ③をゆでておく
- ⑤ ④の白玉に、つまようじをさし、②をかける



佐々木さんから料理のポイント

- ★ゴーヤの歯ごたえを出すために、おろします
- ★つまようじをさす事で、食べやすく、子供たちも喜びます



ゴーヤが苦手な私でも食べられました。

NPO法人ユー&ミーの会



唯一、スイーツでの参加！
ゴーヤの苦味もなく、子供でもおいしく食べられます。

◆紫雲寺支所賞◆ 『ゴーヤ入り夏野菜カレー』 清水 裕子 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

【	・米	280g
	・紫米	20g
	・ゴーヤ	中1本
	・ベーコン	4枚
	・玉ねぎ	1/2個
	・パプリカ（赤）	1/2個
	・オリーブオイル	大さじ2
A	カレー粉	小さじ2
	・水	4カップ
B	固形コンソメ	1個
	・トマトケチャップ	大さじ1
	・塩コショウ	少々

◇作り方◇

- ① 米・紫米を洗米し、浸水しておく
- ② 水を入れ炊く
- ③ ゴーヤは縦半分に切り、種・綿を除き、1cm角に切る
少量の塩（分量外）をふり、しんなりしたら水洗いし、水気を切る
- ④ ベーコン、玉ねぎ、パプリカは1cm角に切る
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める
香りが出たらパプリカ、玉ねぎ、ゴーヤを加えて炒め、全体にし、
カレー粉を加え、軽く炒める
- ⑥ Aを加え7～8分煮たら、Bを加えてひと煮立ちさせる



カレールゥを入れなければ、
そのままカレースープになります！

生活習慣病へのゴーヤ効果。食欲をそ
そられるメニューでした。

新発田市紫雲寺支所
板垣支所長 様より

このゴーヤ入り夏野菜カレーは保育園の園児た
ちにも非常に大人気でした。
みんなが好きなカレーなら、ゴーヤだけでなく、た
くさんの野菜の栄養をとることができます。

清水 裕子 様より

清水さんから料理のポイント

★野菜をカレー粉で炒めることで、
カレーのコク、野菜（ゴーヤ）の
うまみを出すことができます





他にも、おいしいレシピが勢ぞろい！
皆さんも、ぜひ試してみてくださいね。

『ゴーヤ入り豆腐ハンバーグ』 神田 アヤ子 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

・ゴーヤ	中1本
・木綿豆腐	1丁
・鶏ひき肉	100g
A {	
・卵	1個
・片栗粉	大さじ1
・塩	小さじ1
・酒	小さじ1
・ごま油	大さじ1
B {	
・醤油	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
・レタスの葉	8枚

◇作り方◇

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種と綿を取り除き、薄切りにする
塩（分量外）を振り、しんなりしたら熱湯で2～3分ゆで、ざるにとり、
水気を切る
- ② 豆腐はペーパータオルで包み、重しをして30分水気をしっかり切る
- ③ ボールに豆腐、ひき肉、ゴーヤ、Aを混ぜ、ねばりが出てきたら、
4等分の小判型にする
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火で両面を5～6分ずつ加熱する
- ⑤ Bを加えて煮っからめ、器に盛り、付け合せのレタス、ミニトマトを盛る

たくさんの人に食べてもらいたいと思って、みんな大好きなハンバーグをベースに、メニューを考えました。
また、色とりどりの野菜と一緒に添えることで、見た目からも食欲をそそるようにしました。

さらに、このメニューでは素材選びにも配慮して、体に良い食材ばかり、そして地元で作られた野菜を使った、地産地消のハンバーグにしてみました。

神田 アヤ子 様より



『苦二ガ豆腐』 本間 タエ子 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

• 苦瓜（ゴーヤ）	大1本	
• 水	500cc	
• 片栗粉	100g	
A {	• 梅肉	割合 3
	• 砂糖	割合 3
	• しょう油	割合 2
	• みりん	割合 2

◇作り方◇

- ① 苦瓜は種と綿を取り除き、ミキサーにかける
この時、水 500ccのうち、少量を使う
- ② ミキサーにかけた苦瓜をこす
- ③ 鍋に②（苦瓜のしぼり汁）と①で残った水、片栗粉を入れて、よく混ぜてから弱火にかける
- ④ ゆっくりと混ぜながら、鍋の底が木ベラで見える位まで混ぜる
- ⑤ 型に流し入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める
固まったら、食べやすい大きさに切る

高齢者の方にもゴーヤを食べやすくするために、ゴーヤを使った豆腐を考えました。
また、豆腐にすることでゴーヤの形が分からなくなり、見た目も苦手という方にも良いかと考えました。

本間 タエ子 様より

このメニューは、「梅肉だれとゴーヤとのバランスが良い。」
「デザートみたい。」との一般参加者からの声もあり、とても好評でした。



『半生ゴーヤのチーズ焼き』

※残念ですが、ご本人の希望により
名前とレシピは伏せさせていただきます



ゴーヤの下ごしらえには、切ったゴーヤと茶葉を一緒に干すと、苦味も臭さも大分薄くなるので、試してみてください（半生ゴーヤ）。
また、今回のようなコンテストに参加して、ゴーヤやグリーンカーテンの勉強になりました。コンテストのメニューを自分でも作ってみたいと思いました。





『夏バテしないぞー春巻き』 片野 恵 様 作



◇材料・分量（4人分）◇

・春巻きの皮	10枚	・はちみつ	大さじ2
・ゴーヤ	1本	・味噌	大さじ2
・桜えび	10g	・青唐辛子	2本
・カニカマボコ	10本	・春雨	小1袋
・オクラ	10本	・小麦粉	大さじ1
・玉ねぎ	小1個	・水	大さじ1
・サラダ油（揚げ油）	適量	・塩	少々



◇作り方◇

- ① 春雨を熱湯でゆでて冷ましておく
- ② ゴーヤ、玉ねぎはスライサーで薄切りにして塩でもんで、水気を絞っておく
オクラは縦二つ割りにする
- ③ 青唐辛子を小口切りにしてフライパンで炒めて味噌、はちみつを入れて混ぜて冷ましておく（ピリ辛スイート味噌）
- ④ 春巻きの皮を丁寧にはがし、ザラザラの面にオクラ、カニカマ、桜えび、塩もみした野菜（②）、春雨（①）を置いてきっちり巻いて、小麦粉と水を混ぜたので、しっかりつけて低温の油でじっくり揚げる

家にあった食材を使ってこの料理を作ってみたら、とてもおいしくて良かったので、このメニューを応募してみました。
また、料理のポイントは、春巻きの中に入れる食材の分量に気をつけました。ゴーヤの入れる分量が多いと苦過ぎてしまうので、春巻きの中に入れる食材のバランスを大切にしました。

片野 恵 様より

このメニューは他のコンテスト参加者から、ヘルシーで良い。ソースを好みで変えて、自分でも作ってみたい。といった感想があり、



～ 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
- 北嶋 永一 様 (財)新潟県環境保全事業団 所長
- 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
- 板垣 克彦 様 新発田市紫雲寺支所長



▽審査員の審査（試食）の終了後、一般参加者、コンテスト参加者皆さんで、試食です。「おいしい」という声が、たくさん聞こえてきました。

大勢の方からの参加、ありがとうございました。