

グリーンカーテンプロジェクト2013 inしばた ゴーヤ・アスパラ料理レシピコンテスト ばかうま レシピ集



👑最優秀賞 『生で食べる！ゴーヤのカリカリ香ばしサラダ！』 古川 浩子 様



◆ 材 料 (4人分) ◆

【具】

・ゴーヤ	1本
・玉ねぎ	1/2個
・塩(下準備用)	少量

【トッピング】

・オリーブオイル	大さじ2
・にんにく	1かけ
・ベーコン	3枚
・アーモンド	15粒位
・パン粉	大さじ4

【味付け】

・塩	少量
・黒コショウ	少量
・しょう油	少量



◆ 作 り 方 ◆

【具】の準備

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り、できるかぎり薄くスライス
- ② 玉ねぎは繊維にそってできるかぎり薄くスライス
- ③ ゴーヤと玉ねぎはさっと塩で揉み、流水でよく洗い、30分以上水にさらしておく
- ④ ざるにあげ水をきった後、布巾などに包み、よく水気をとる

【トッピング】の準備

- ⑤ にんにく、ベーコン、アーモンドはそれぞれみじん切りにする
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れてから火をつける
- ⑦ 中～弱火で香りがたつまで炒めたら、アーモンド、パン粉を加え、さらに炒める
- ⑧ 焦がさないようにきつね色になるまで炒め、冷ましておく

【味付け】

- ⑨ 【具】に塩、コショウ、しょう油を加えて混ぜ、【トッピング】の半量も混ぜる
- ⑩ 器に盛り付け、食べる直前に残りの【トッピング】をかけてカリカリ食感を味わってください

▼ポイント

- 生のゴーヤのシャキシャキ食感とパン粉・アーモンドのカリカリ食感が良く合う香ばしいサラダです。
- ゴーヤをよく水にさらして苦味をとってください。生ゴーヤがオススメです、苦手な方はさっと茹でてでもOKです。



昨年も参加してくれた古川さん。旦那様の仕事の関係で、新潟市に引っ越されましたが、今年もレシピを考えて出場され、最優秀賞に輝きました!!
審査員はもちろん、スタッフにも大好評のメニューでした。



👑 優秀賞 『ゴーヤドーナツ』 佐々木 頼子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

- ・ ゴーヤ 1本
- ・ ホットケーキミックス 150g
- ・ 牛乳 100cc
- ・ サラダ油 適量



子供にも喜んでもらえる
レシピです。

◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤの中身を除いて、うす切り（輪切り）にする
 - ② ホットケーキミックスと牛乳をあえる
 - ③ ②にゴーヤをからませて、油で揚げる
 - ④ 好みにより、塩少々をふる
- ※抹茶塩で、グリーンを鮮やかにしてもOK

佐々木さんは、第1回コンテストから参加していただいています。毎回、
いろんなレシピで、ゴーヤ料理は無敵だなあと感じさせられます！



🌸 新潟調理師専門学校賞 『ゴーヤの甘酒』 神田 アヤ子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

- ・ 甘酒 300g (1袋)
- ・ ゴーヤ 100g



飲んでみた
いなあ〜。



◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤをみじん切りにして、甘酒の半量とともにミキサーにかける
- ② 残りの甘酒を混ぜる
- ③ グラスに入れ、氷を入れる



神田さんも第1回コンテストから参加していただいています。この甘酒は、簡単にできてしまうので、
ゴーヤ大使（金子ボボさん）が、インタビューに行った時には、すでに出来上がっていて冷蔵庫で出番待
ちをしているとのことでした。とても、飲みやすいです。



◆ 材 料 (4人分) ◆

・ゴーヤ	1本	・絹豆腐	半丁
・牛乳	2.3L	・ヨーグルト	大1個
{ リコッタチーズ用	1L	・黄桃 (缶詰)	桃1個分
{ ゴーヤ用	1L	・米粉	200g
{ クレープ用	300ml	・卵	2個
・レモン汁	少量	・ブルーベリージャム	適量
・塩	少量	・砂糖 (パルスイト)	適量

◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤを小さい角切りにし、牛乳で煮る (沸騰してから4分間)
冷蔵庫でゴーヤを半日、漬け込む
- ② リコッタチーズを作る
 - ①牛乳にレモン汁と塩を入れて鍋で煮る (沸騰禁止!)
 - ②分離したら火を消し、10分間そのまま置き、こしたら冷やしておく
- ③ ヨーグルトをキッチンペーパーで水切り、豆腐も水切りし、冷やしておく
- ④ 黄桃をゴーヤと同じ大きさの角切りにする
- ⑤ 米粉と卵と牛乳を混ぜ、クレープを焼く
- ⑥ ②と③をなめらかなるまでまぜる
- ⑦ 水気を切った①のゴーヤ、黄桃と砂糖を好みにより⑥に加えてまぜる
- ⑧ クレープに⑦の混ぜたものとブルーベリージャムをのせて巻く
- ⑨ ラップにくるみ、冷蔵庫で冷やしてできあがり



▼ポイント

牛乳ゴーヤは、苦みがほとんどなくなるので、
いろんなスイーツに使えます。
サイコロ状なので、あんみつやところてんに
入れてもすごく合います。

昨年のコンテストで最優秀賞を受賞した高橋さん。今年がパートナーを代えての参加。焼き専門の相方 (西野さん) と総監督の高橋さんの息のあった調理で、今年も新発田ガス賞を受賞。

見た目は、クレープ。でも、中にはゴーヤがたっぷり。ゴーヤの苦味は感じられませんが、ふしぎなスイーツです。

ちょっと一息…。



時々、プランターからキノコが生まれました。

新発田市役所 本庁舎のゴーヤ (グリーンカーテン) の成長記録…



6月6日、苗植式後市役所へ
右2鉢は、たい肥多めで植えて
みました。成長に差がでるかな?



7月1日、適芯・ツルを横に誘引中
追肥もしましたよ～!
左2鉢の方が成長が良いみたい。



8月27日、グリーンカーテン完了!
写真撮影をさぼっていました…。
ゴーヤは50本位収穫できました。



◆ 材 料 (4人分) ◆

【生地】

・強力粉	80 g
・薄力粉	80 g
・アスパラ	50 g
・オリーブオイル	少々
・塩	小さじ1弱
・ベーキングパウダー	5 g
・水	80cc

【具】

・アスパラ	50 g	
・豚ひき肉	100 g	
・玉ねぎ	50 g	
④ {	・砂糖	大さじ1
	・塩 コショウ	少々
	・しょう油	大さじ2
	・みりん	少々
	・酒	少々
	・ごま油	小さじ1
	・ほんだし	少々
	・片栗粉	小さじ1



◆ 作 り 方 ◆

【生地】

- ① 軽く茹でたアスパラに水を入れて、ミキサーにかける
- ② ボールに粉類と①、オリーブオイル、塩、ベーキングパウダーを入れ混ぜる
- ③ 手で感触を確かめながら、しっかり捏ねたらまとめる
- ④ 発酵させる(10分程度) ※この間に【具】を準備する

【具】

- ⑤ アスパラの穂先はカットして飾りように残しておく(茹でない)
- ⑥ 残りのアスパラは、20~30秒くらい軽く下茹でをして1cmくらいのみじん切り
- ⑦ ボールに豚肉、玉ねぎ(みじん切り)、⑥、調味料④を入れて捏ねる

- ⑧ 【生地】を4等分に分け【具】を包み、アスパラの穂先を飾りで真ん中に差し込む
- ⑨ 蒸し器に入れ、15分蒸したら出来上がり

※4人分なので、4等分だとジャンボ肉まん。8等分だと一人2個食べられて、丁度良いサイズです



味もよし、見た目も可愛い、食べるのがもったいなあ〜い!
でも…、何個でも食べられそう〜!!

▼ポイント

- 生地にもアスパラを入れるので、ほのかにアスパラ色と良い香りになります。
- 飾りの穂先が生えているみたいで可愛いです。アスパラまん参上!!です。

❁ユー&ミー賞 『苦瓜 花しゅうまい』 本間 タエ子 様



◆ 材 料 (4人分) ◆

- ・いか 2杯
- ・玉ねぎ 中1個
- ・苦瓜 (ゴーヤ) 70g
- ・味噌 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・焼売の皮 10枚
- ・塩 少々



子供の好きな焼売に一工夫と思ったが、いかと苦瓜の割合・食感を出すのか等に悩みました。



白と緑の色合いがきれいです。本間さんも第1回から参加していただいています。有難いです。

◆ 作 り 方 ◆

【下準備】

- いか … 皮をむき、荒みじんにしてフードプロセッサーにかける
- 玉ねぎ … みじん切り
- 苦瓜 … みじん切り

- ① いか、玉ねぎ、苦瓜、片栗粉、味噌をよく練り合わせ丸める
- ② 焼売の皮を細切りにして、①の団子につけて、蒸し器で蒸す

まだまだ広がる！ゴーヤワールド

✦『くるくるスパイシー揚げ』 遠藤 望 様



おつまみに最高の一品。コンテストは日中に開催されましたが、ぜひ、夕方開催でビールを片手と言う声も聞かれました。

◆ 材 料 (4人分) ◆

- ・ゴーヤ 1本
- ・くるま麩 4枚
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・カレー粉 大さじ1
- ・にんにく (チューブ) 1cm程度
- ・しょうが (チューブ) 1cm程度
- ・片栗粉 1/2 カップ
- ・塩こしょう 少々
- ・油 適宜
- ・水 1/3 カップ

◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤは縦半分になり、種を取って5mm幅に切る
- ② ビニール袋にしょうゆ、カレー粉、にんにく、しょうがを合わせて①を漬けこみ、20分ほど置く
- ③ くるま麩は水につけて戻し、4つに切り、②の漬けたれでくるま麩にも下味をつける
- ④ ゴーヤ、くるま麩に片栗粉をまぶし、少なめの油で揚げ焼きにする

▼ポイント

ゴーヤに下味をつけることで苦味が抑えられます。





★『ゴーヤサラダ』 林 孝子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

・ゴーヤ	1本	・シーチキン缶詰	1缶
・レタス	半分	・コーン缶詰	1缶
・キュウリ	1本	・マヨネーズ	適宜
・紫玉ねぎ (ラッキョウ酢漬)	適宜	・塩	適宜
・ハム	4枚	・こしょう	適宜



▼ポイント
紫玉ねぎの酢漬けで、彩りがきれいになります。

林さんは、第1回コンテストの最優秀受賞者。今年も2品応募してくれました。

手慣れた感じで、チャチャッと作ってくれました。



◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤの綿を取り除き、スライスして塩もみする
- ② キュウリもスライスし、塩もみする
- ③ レタスをちぎり氷水へ
- ④ ①と②を軽く水洗いし、水気をとる
- ⑤ ③も同様に水気をとる
- ⑥ ボールに食材を入れ、マヨネーズ、塩、こしょうであえる



林さんが持ってきてくれたゴーヤのオブジェ。丸まったゴーヤ。めずらしいですね。

★『カリ豚さっぱりゴーヤ添え』 林 孝子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

・ゴーヤ	1本
・バラ豚肉	100g
・玉ねぎ(ラッキョウ酢漬)	適宜
・塩	適宜
・こしょう	適宜
・しょうゆ	適宜
・ゴマ油	適宜



ごはんに合うおかず。お肉と一緒に食べれば、ゴーヤもモリモリ食べられちゃいますよ！男性に好評のメニューでした。



▼ポイント
玉ねぎの酢漬で、サッパリ感ができます。

◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤの綿を取り除き、スライスして塩もみし、しんなりしたら、水で軽く洗い、水切りする
- ② 豚肉をカリッと炒め、塩、こしょうで味をつける
- ③ ボールにゴーヤ、酢漬け玉ねぎを入れ、しょうゆ、ゴマ油であえる
- ④ 皿に焼いた豚肉を並べ、上に③をのせる

※お好みで、ゴマを振りかけたり、彩りでトマトを添えても良いです

➤ 『ヘルシーサマージュース』 関根 枝里子 様



◆ 材 料 (4人分) ◆

- ・ゴーヤ 1本
- ・スイカ 半玉
- ・レモン (なくてもOK) 半分
- ・ポッカレモン 適量
- ・氷 適量

◆ 作 り 方 ◆

材料は冷やしておく

- ① ゴーヤ、スイカのタネを取り、ミキサーにかけられる位に細かくする
- ② ゴーヤ1 : スイカ1の割合で、ミキサーにかける (好んでポッカレモンを入れてもおいしい)
- ③ コップに氷を入れ、②を注ぐ
- ④ 飾りにレモンをさす

▼ポイント

ゴーヤとスイカさえあれば、基本OK。アレンジ自由で簡単です。

夏バテ気味の方もおいしく飲み、体にも良さそう。

夏休みのおやつにどうぞ。

コンテスト開催日の朝も飲んできたという関根さん。ゴーヤの苦味がなく、とても飲みやすいジュースです。



➤ 『のせてもりもりゴーヤナン』 佐々木 頼子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

【生地】

- ・ゴーヤ 1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ6
- ・米粉 大さじ3
- ・牛乳 50cc

【具】

- ・ゴーヤカレー 適宜
- ・キュウリ 適宜
- ・トマト 適宜
- ・みょうが 適宜
- ・しょうがねぎ 適宜



いろいろな食材を巻いて、食べてみよう!!



優秀賞を受賞した佐々木さんのもう一つのレシピ。こちらも、審査員が唸った一品。



◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤは細かく切り、カッターにかける
- ② ①に砂糖を加え、5～6分煮つめる
- ③ 小麦粉、米粉、牛乳を混ぜ、②を加える
- ④ フライパンにクッキングシートをしき、その上に③をのばし、両面を焼く
- ⑤ 好みの【具】をのせる

★『ゴーヤと豆腐のとろーり豆乳グラタン』 本間 典子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

・ゴーヤ	中1本	・塩	少々
・玉ねぎ	中2個	・こしょう	少々
・ムキエビ (冷凍)	150g	・サラダ油 (炒め用)	大さじ1~2
・絹ごし豆腐	1丁	・パン粉	お好み
・豆乳	700~800cc		
・薄力粉	大さじ4		
・コンソメキューブ	2個		
・とろけるチーズ	40g		
・プチトマト	4個		



◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤは2ミリの半月切りにして小さじ1 (分量外) の塩をふり、10分おいた後、さっと湯がいて苦味を抜く
- ② 豆腐は水切りしておく
- ③ ムキエビは解凍しておく
- ④ 玉ねぎをゴーヤと同じ位の長さの薄切りにして炒める
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたらゴーヤとムキエビを入れ、炒めたあと小麦粉を加え、更に炒める
- ⑥ 小麦粉が材料になじんだら、豆乳を少しずつ加え、コンソメキューブを入れて、とろみがつくまで煮つめる
- ⑦ ⑥がクリーム状になったら、塩、こしょうで味を調える
- ⑧ グラタン皿にバター (分量外) を薄く塗って、水切りした豆腐を厚さ1センチに切って、グラタン皿に敷きつめる
- ⑨ 豆腐の上に⑦をかけてチーズをのせ、彩りにきざんだプチトマト、お好みでパン粉をちりばめる
- ⑩ 220℃のオーブンに入れて15分焼く

▼ポイント

子供が苦手なゴーヤの苦味を豆乳のクリームソースで食べやすくしました。豆乳と豆腐、エビの組み合わせがゴーヤにとっても合います。

ぜひ、あっつあっつのところをお楽しみください！
子供も食べやすいおいしさです。



ちょっと一息…

ゴーヤ・アスパラ料理レシピ コンテストの審査方法について

審査員には「審査用紙」が渡されます。「審査用紙」には5つの審査項目が設けられています。【見た目】、【おいしさ】、【独創性】、【ゴーヤ・アスパラとの相性】、【ネーミング】の5項目です。各審査項目を10点満点で評価してもらい、合計50点満点での評価となります。審査員5人の評価点合計で最高点のレシピが最優秀賞となり、次のレシピが優秀賞となります。



★『シーチキン入りゴーヤチャンプルー』 神田 アヤ子 様

◆ 材 料 (4人分) ◆

- ・ ゴーヤ 200g
- ・ 木綿豆腐 200g
- ・ シーチキン 1缶
- ・ 味噌 大さじ1と1/2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 卵 1個



シーチキン入りのゴーヤチャンプルーが、沖縄ではアツい！
食べるなら、今でしょ！！



◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤは縦半分に切り、うすくスライスする
- ② フライパンにシーチキンの油を入れ、ゴーヤを炒める
- ③ ②がしんなりしたら、豆腐をほぐし入れ、さらに炒める
- ④ 味噌をみりんでのばし、③に入れる
- ⑤ 卵を割りほぐし④の全体にまわしかけ、軽くまぜる

★『苦瓜のニョッキ カルボナーラ風』 本間 タエ子 様



◆ 材 料 (4人分) ◆

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 【ニョッキ】 | | | |
| ・ じゃがいも | 150g | ・ ベーコン | 50g |
| ・ 苦瓜 (ゴーヤ) | 70g | ・ 苦瓜 (ゴーヤ) | 50g |
| ・ 米粉 | 70g | ・ オリーブオイル | 少量 |
| ・ 塩 | 少々 | 【ソース】 | |
| | | ・ 生クリーム | 50cc |
| | | ・ 卵黄 | 2個 |
| | | ・ 粉チーズ | 大さじ1 |
| | | ・ 味噌 | 小さじ2 |



◆ 作 り 方 ◆

【ニョッキ】

- ① じゃがいもはゆでて、つぶし、苦瓜はミキサーでジュース状にする
- ② ①と米粉を混ぜ、よくこねる
- ③ 一口大に丸め、フォークでつぶして、塩少々でゆでる
- ④ ベーコンは5mm幅に切り、苦瓜はうす切りにする
- ⑤ フライパンにオリーブオイルで④を炒める
- ⑥ 【ソース】の材料を合わせる
- ⑦ ⑤へニョッキ・ゆで汁・ソースを弱火でさつとからめる

▼ポイント

若者や子供向けに、洋風にすると、食べるのではと考えました。
米粉を使って、もちもち感を出しました。
じゃがいもの種類、ソースをからめる時の火加減に注意が必要。

ゴーヤがおしゃれに大変身です。

➤ 『俺達、米粉料理始めました。(ゴーヤで旅する)』 高橋 真博 様



高橋さんが持ってきてくれたゴーヤ。立派です。



◆ 材 料 (4人分) ◆

【生地】

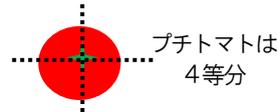
- ・米粉 200g
- ・卵 1個
- ・水 150cc

【具】

- ・ゴーヤ 1本
- ・カレーパウダー お好み
(カレールウでも可)
- ・ひき肉 200g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 適宜

【具】

- A { ・ ごはんですよ 適宜
- { ・ しらす 適宜
- B { ・ キムチの素 適宜
- { ・ 韓国のみ 適宜
- C { ・ 梅干し 適宜
- { ・ かつおぶし 適宜
- { ・ マヨネーズ 適宜
- D { ・ シーチキン コーンプラス 適宜
- { ・ プチトマト 適宜



◆ 作 り 方 ◆

- ① ゴーヤを小さい角切りにし、塩もみをしてから、下ゆでをして水気を切る
- ② ①のゴーヤに米粉をまぶして、多めのサラダ油で炒め、5等分にしておく
- ③ ひき肉を炒めて、②のゴーヤ(1/5)、カレーパウダーを入れてさらに炒める
- ④ ②のゴーヤ(1/5)と【具】Aを混ぜる
②のゴーヤ(1/5)と【具】Bを混ぜる
②のゴーヤ(1/5)と【具】Cを混ぜる
②のゴーヤ(1/5)と【具】Dを混ぜる
- ⑤ 【生地】の材料を混ぜ合わせ、フライパンで焼く
- ⑥ 焼いた【生地】を一口大に切り、とお好みで③や④をのせて、できあがり



ポボさんのインタビューも楽しかったです。



～ 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
- ◇ 酒井 香織 様 新発田ガス(株)営業部 主任
- ◇ 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



大勢の方からの応募、ありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。