



🏆最優秀賞 《 苦瓜豚カツ 》 本間 タエ子 様

★ 材料（4人分）★

・豚ロース肉	160g	・パン粉	20g
・大葉	4枚	・揚げ油	適量
・海苔	4~5cm角4枚	・レモン	1個
・とろけるスライスチーズ	20g		
A {			
・ 苦瓜	50g		
・ 味噌	大さじ2		
・ 砂糖	大さじ1・1/2		
・小麦粉	20g		
苦瓜液 {			
・ 苦瓜	150g		
・ 水	30~40cc		



★ 作り方 ★

- ① 豚肉に軽く塩・こしょうする。
- ② 大葉は千切り、チーズは細長く切る。
- ③ Aのゴーヤは荒みじん切りにして味噌と砂糖を合わせておく。
- ④ 苦瓜液のゴーヤはミキサーにかけ細かくつぶす。
- ⑤ ①に大葉・A・チーズを乗せて包み、小麦粉・苦瓜液・パン粉につけて揚げる。
- ⑥ ⑤と同様に、①に海苔・A・チーズを乗せて包み、小麦粉・苦瓜液・パン粉につけて揚げる。
- ⑦ 器に盛り、レモンを添える。

最優秀賞に輝いた本間タエ子さん、なんと第1回のコンテストから連続出場いただいているのです！第1回のコンテストこそ、入賞は逃したものの、第2回からはず〜っと入賞されている『すごい人』なのです。

今回は、「苦瓜を子どもたち（孫たち）に食べてもらいたくて作りました。」という言葉どおり、ゴーヤをたっぷり衣にまで使っているのに、ゴーヤの苦味がなくて、子どもでもパクパクと食べられる料理でした。

また、来年も期待してますよ〜！！



👑 優秀賞 《ゴーヤ&チーズサーモンの夏カルパッチョ♪》

佐藤 みのり 様

★ 材料（4人分）★

・ゴーヤ	半分～1本
・サーモン刺身用	1パック
・トマト	中3個
・パセリ	お好みの量
・バジル	お好みの量
・クリームチーズ	50g



【調味料】

・酢	100cc	・パセリ	適量
・ごま油	大さじ1	・飾りレモン	お好みで
・しょう油	大さじ3	・オリーブオイル	大さじ1

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを横半分に切り、中の綿と種をとりだし、輪切りの薄切りスライスにし、冷水にひたしておく。
- ② サーモンは食べやすい大きさに切る。トマトも輪切りにする。やや厚切りでも可。
- ③ 【調味料】を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ 盛り付けをする。  
ゴーヤ、トマト、サーモン、ゴーヤ、クリームチーズの順に並べる。
- ⑤ 盛り付けたら、③のドレッシングをかけ、オリーブオイルもかける。
- ⑥ パセリをちらし、レモンをかざる。



手際の良い、2人。もうすぐ、完成だぁ～！！



昨年『アスパラまん』で、金子ボボ賞を受賞した佐藤みのりさん。今年、かわいい助っ人が2人に増え、優秀賞を受賞しました。夏らしい、さわやかな一品。ぜひ、皆さんもご家庭でどうぞ。佐藤さんからは、「お酒にあいます！ごはんにもいけます！とにかく、おすすめ♪」とのコメントをもらっています。

※審査会での一コマ。ゴーヤ大使 金子ボボさんから「お母さんの作る料理で一番好きなものはなあに？」と聞かれると、「ステーキ！」と子どもたちは答えてくれました。いいなあ～、ステーキ！





★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1本
- ・鶏ひき肉 120g
- ・パプリカ（赤） 1/4個
- ・新発田麩 1/2袋
- ・ねぎ 1/4本

- A {
- ・みそ 大さじ1
  - ・しょうが チューブ 1cm
  - ・しょう油 少々

- B {
- ・だしじょうゆ 大さじ 4~5
  - ・水 100cc

- ・かたくり粉 適宜



☆遠藤さんからのコメント

- ・パプリカで色どりもきれいにしました。
- ・新発田麩を入れることで、ボリュームがでます。
- ・冷めてもおいしいです。

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは輪切りにして塩（分量外）でもみ、水にさらす。軽く茹でる。
- ② パプリカ・ねぎをみじん切りにする。麩はビニール袋に入れていただく。
- ③ 鶏ひき肉と②の具材をよく混ぜ、Aの調味料を加えてまた混ぜる。
- ④ 輪切りにしたゴーヤに③をつめる。
- ⑤ なべにBを入れて火にかける。
- ⑥ 肉づめしたゴーヤを並べ、煮ふくめる。
- ⑦ 火がとおったら、ゴーヤを取り出し、残っただし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、肉づめにかける。

“新発田ブランド”の【新発田麩】も使っていたできました！



★ 材料（4人分）★

- ・薄力粉 150g
- ・コーンスターチ 50g
- ・ベーキングパウダー 少々
- ・砂糖 30g
- ・アスパラガス 20本
- ・卵 1個
- ・水 100cc



★ 作り方 ★

- ① アスパラガスを湯がく。
- ② 卵、薄力粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、砂糖、水をボールに入れてかき混ぜる。
- ③ 型に②の生地を 1/3 位入れて、次に①のアスパラガスを入れ、その上に②の生地をさらに加えて焼く。

☆宇山さんからのコメント

- ・砂糖少なめなので、カロリーオフ
- ・アスパラガスを甘く煮るとおもしろいかも。

❁新発田ガス賞 《ゴーヤ<sup>と</sup>×サバ缶<sup>と</sup>×ビーフン<sup>の</sup>=簡単チャンプルー》

関根 枝里子 様



★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1本
- ・サバ缶 1/2缶
- ・ビーフン 1袋（150g）
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しょうが 1かけ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを半月切りにして塩（分量外）もみし、水にさらす。
- ② 玉ねぎを半月切りにする。
- ③ しょうがをすりおろし、サバとあえて、生臭みを消す。
- ④ ビーフンを4分茹で、ザルに上げておく。
- ⑤ サバ缶の油をフライパンに敷き、②の玉ねぎを炒める。
- ⑥ ⑤に①のゴーヤを入れ、次に③のサバを入れる。
- ⑦ 塩、こしょうで味付けをし、④のビーフンを炒め合わせる。

☆関根さんからのコメント

- ・しょうがを入れることで、サバの生臭さが消えます。
- ・家にある材料で簡単にできるし、アレンジもお好みで可能です。（例えば、みょうがを入れる。）

ちょっと一息…。  
ふう～。



今年のゴーヤ(グリーンカーテン)の生育状況をどうぞ…。



6月3日（火）  
【苗植式】後、プランターが本庁舎食堂前に設置されました。



6月26日（木）  
適芯、がんばってます。



7月8日（火）  
追肥もちょっとだけしてみました…。



7月23日（水）  
初実を確認しましたあ～！ →→→  
カーテンは少し隙間ができてしまいました…。



7月25日（金）  
ついに初収穫！  
小ぶりのゴーヤたちでした。

# まだまだ、あります！ゴーヤ・アスパラレシピ大集合！

📎 《ゴーヤと夏野菜のスパゲティ》 本間 典子 様

## ★ 材料（4人分）★

・ゴーヤ	中1本
・スパゲティ 1.4~1.6mm	300~320g
・ベーコン	80g
・なす	2個
・トマト	1個
・チューブにんにく (又はにんにく 1かけ)	1cm
・輪切り唐辛子	適量
・オリーブオイル	大さじ2
・塩・こしょう	適量



## ★ 作り方 ★

### ☆下ごしらえ

- ・ゴーヤはわたを取り除き、3~5mmの半月切りにした後、塩（分量外）をふって10分程度おいた後、沸騰したお湯で30秒程度ゆがいておく。
- ・トマトは湯むきして、1.5cm角に切っておく。
- ・なすは半月切りにして塩をふってあく抜きをしておく。



↑具だけでも、おいしそう！食欲が湧いてきます。



- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、加熱して香りをつけた後、唐辛子を入れ焦がさないように炒める。  
(辛みが苦手な方は唐辛子を入れずに②へ。)
- ② ①になすを入れてしんなりするまで炒め、更にゴーヤとベーコンを加えて炒める。
- ③ ②にトマトを加え、さっと炒めた後、スパゲティの茹であがりを待つ。(待っている間は火を止める。)
- ④ スパゲティは規定の時間で茹でる。  
(固めが好きな場合は、-1分。)
- ⑤ ③のフライパンに茹であがったスパゲティとゆで汁（お玉に軽く1杯程度）を入れて加熱し混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

☆本間さんからのコメント  
手軽につくれて、  
夏のランチにぴったりです。

ゴーヤが苦手な子供たちでも、  
たくさん食べられますね♡

本間さんのご家族が応援に来てくださり、会場も“ほんわか”  
しました。



📎 《ゴーヤの cupcakes》

本間 典子 様



☆本間さんからのコメント

苦味が苦手な子供用にゴーヤの量を少なくしています。さっぱりとした甘さなので朝食にもむいています。

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1/3～1/2 本
- ・薄力粉 90g
- ・きび砂糖 80g  
(ない場合は上白糖でも可)
- ・ケーキ用マーガリン 30g
- ・卵 2個
- ・ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- ・レモン汁 小さじ 1

★ 作り方 ★

☆下ごしらえ

- ・ゴーヤはわたを取り除き、すりおろしてから軽くしぼり、レモン汁をあえておく。
- ・マーガリンはレンジ等で加熱して溶かしておく。
- ・薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。
- ・オーブンは 170℃にあたためておく。

- ① 卵と砂糖を白っぽくもったりするまで混ぜる。  
(電動ハンドミキサー利用の場合は 1 分程度)
- ② ふるった粉類、すりおろしたゴーヤ、溶かしたマーガリンを加えてさっくり混ぜる。
- ③ 型に 7 分目まで入れて、余熱した 170℃のオーブンで 13～17 分程度焼く。



※写真はマドレーヌ用の紙型(小)を利用しました。  
18cm ケーキ用丸型やパウンドケーキ型を利用して焼く場合は、オーブンで 30～40 分焼いてください。

📎 《ゴーヤむしパン》

佐々木 頼子 様

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1 本
- ・味噌 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2
- ・むしパンミックス 200g
- ・牛乳 150cc



☆佐々木さんからのコメント  
「うま〜い！！」孫のこの声を聞きたくて頑張っています。

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを 3cm 位の薄切りにする。
- ② ①に味噌、砂糖を加え 10 分位煮つめる。
- ③ むしパンミックスと牛乳を混ぜる。
- ④ 型に③を半量入れ、②を入れ、さらに③を上にかける。
- ⑤ 強火で 10 分位蒸す。
- ⑥ 上に塩でもんだゴーヤの薄切りと、熟したゴーヤを飾る。



甘じょっぱい餡だから、ゴーヤの苦味は感じられません。  
子どものおやつにぜひ、どうぞ。



◆毎回、出場いただいている神田さんからは、簡単で「ごはん」がすすむおかず2品を紹介していただきました。

📎 《ゴーヤとみょうがのみそ炒め》

神田 アヤ子 様



☆神田さんからのコメント  
家にある材料ですぐにできる。

★ 材料（4人分）★

- ・豚バラ肉 100g
- ・ゴーヤ 100g
- ・みょうが 100g
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 20g
- ・オリーブ油 少々



★ 作り方 ★

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、たねとわたを除いて薄くスライスする。
- ③ みょうがは縦半分に、細切りにしておく。
- ④ ①、②、③をオリーブ油で炒め、味噌、砂糖で味付けをする。



📎 《ゴーヤと魚肉ソーセージの炒めもの》

神田 アヤ子 様



★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 100g
- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・サラダ油 少々
- ・あらびき塩こしょう 少々



簡単で、美味しい！神田さんは、ささっと2品作ってしまいました。さすが！です。



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤはたねとわたを除いて、縦3cm位の短冊切りにし、湯通しする。
- ② ソーセージは縦半分に切り、ゴーヤと同じ位の大きさにスライスする。
- ③ サラダ油で①、②を炒め、あらびき塩こしょうで味を調える。

◆ゴージャ大使 金子ボボ賞を受賞した宇山さんは、他にもアスパラガスを使った料理を2品も紹介してくださいました。

🍴 《押し寿司》 宇山 敏信 様



★ 材料（4人分）★

- ・アスパラガス 20本
- ・ごはん 400g
- ・すし酢 大さじ3
- ・卵 2個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



★ 作り方 ★

- ① 卵に塩、こしょうを加えて薄く焼く。
- ② ごはんにすし酢を加えて冷ましておく。
- ③ アスパラガスを湯がく。
- ④ 押し器に卵をひいて、②のごはんを半量つめ、③のアスパラガスを入れ、②のごはんをその上につめ、押しで出来上がり。



卵の黄色がきれいで、食べるのがもったいないですね…。



🍴 《パニーニ》 宇山 敏信 様



★ 材料（4人分）★

- ・強力粉 100g
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・ドライイースト 3g
- ・水 60cc
- ・アスパラガス 6本
- ・じゃがいも 1/4個
- ・にんじん 1/6個
- ・塩・こしょう 少々
- ・細切りチーズ 適量

★ 作り方 ★

- ① 強力粉、卵、砂糖、塩、ドライイーストをボールに入れて、水を加えてこねる。
- ② こねたら、ボールに入れたまま30℃で一次発酵する。
- ③ じゃがいも、にんじんを湯がいて、フードプロセッサーにかけ、塩・こしょうを加える。
- ④ アスパラガスを湯がく。
- ⑤ ②のパン生地を4等分にして、7cm×15cm位にのばし、③、④、チーズをのせ、とじめをして二次発酵30℃で50分。
- ⑥ ⑤をフライパンで焼く場合は、中火で10分位。  
(オーブンで焼く場合は、180℃で12分。)







◆優秀賞を受賞した佐藤さん。対象食材のゴーヤとアスパラガスを使った料理も紹介してくださいました。こちらが評価の高い1品でした。



## 《フライパンで簡単♪ゴーヤとアスパラのケーキ・サレ》

佐藤 みのり 様

### ★ 材料（4人分）★

・ゴーヤ	半分	・塩・あらびきペッパー	少々
・アスパラガス	3本	・コンソメ	小さじ1
・ホットケーキミックス	200g	・粉チーズ	適量
・牛乳	80cc	・パセリ	適量
・たまご	1個		
・バター	50g～		
・ベーコン	お好みの量		
・玉ねぎ	お好みの量		
・コーン	お好みの量		
・オリーブオイル	大さじ1		



### ★ 作り方 ★

- ① ボールに、ホットケーキミックス、牛乳、卵、バターは溶かしてから入れて、軽く混ぜ合わせておきます。
- ② ゴーヤを1cm位の四角に切り、アスパラガスは軽く茹でて、斜めに1cm位に切っておく。
- ③ フライパンにバター10g（分量外）を入れ、②を炒める。
- ④ ①のボールに、炒めたゴーヤとアスパラガス（③）、お好みで切ったベーコンと玉ねぎ、コーン、調味料（塩・あらびきペッパー、コンソメ、粉チーズ、パセリ）を入れて混ぜ合わせ、溶かしたバターも入れます。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをしき、④の生地を流し入れます。片面5分ずつ、様子を見ながら焼いたらできあがり♪

### ☆佐藤さんからのコメント

- ・ゴーヤとアスパラガスのダブルの組み合わせ！
- ・朝食におやつに、そして、プレゼントに！体に良い野菜ケーキです。ふんわりあまいケーキです。



### ★写真館



◆最後に紹介するレシピは、最優秀賞を受賞した本間さんの彩り鮮やかな一品です。



📎 《<sup>あざ</sup>彩やか苦瓜の中華風味》 本間 タエ子 様

★ 材料（4人分）★

- ・ 苦瓜三色 各 40g  
（緑・黄・白）
- ・ 玉ねぎ 中 1/2 個（50g）
- ・ 赤パプリカ 1/4 個（40g）
- ・ プチトマト 4個
- ・ 豚うす切肉 50g
- ・ すりゴマ 大さじ1
- ・ しょう油 小さじ1～2
- ・ 酢 小さじ1～2
- ・ 砂糖 大さじ 1/2
- ・ 味噌 小さじ1



- ・ 豆板醤 小さじ 1/2
- ・ だし汁 大さじ2

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤ、玉ねぎは薄切りにし、水にさらして絞る。
- ② 赤パプリカは黒く焼いて、皮をむき、千切りにする。
- ③ 豚肉はさっと湯通しする。
- ④ プチトマトは4ツ割に切る。
- ⑤ 調味料（すりゴマ、しょう油、酢、砂糖、味噌、豆板醤、だし汁）を混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑥ ①、②、③を合わせて、器に盛り④のプチトマトを添える。
- ⑦ ⑤のタレをかけて食べる。



☆本間さんからのコメント  
相性のいい苦瓜と味噌、豚肉の組み合わせを生かしたタレを考えました。

～ 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



今年も大勢の方からご応募いただき、  
ありがとうございました。  
※来年も開催予定？皆さまの“レシピ”お待ちしております。

