



🏆 最優秀賞

《 生ゴーヤの押し飯 》

佐藤 みのりさん

★ 材料（4人分）★

・ゴーヤ	1本	・ミニトマト	適量
・パプリカ3色	30gずつ	・大葉	適量
・牛と豚の合びき肉	100g	・オリーブオイル	適量
・玉ねぎ	30g		
・白ご飯	150g		
・卵黄	2つ		
・醤油	大さじ1		
・酒	小さじ1		
・味噌	小さじ1		
・バター	10g		
・塩こしょう	少々		



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤの綿をていねいに取り、やや厚めに輪切りする。苦味を取るため、湯に通した後、冷水に入れ下準備をする。
- ② ボールに卵黄、醤油、みそ、みりん、酒、ほんだしを入れ、混ぜ合わせ、ゴーヤを10分ほど浸しておく。
- ③ フライパンに、ひき肉、みじん切りした3色のパプリカ、玉ねぎをバターで炒め、塩こしょうをして味付けして、荒熱を取る。
- ④ ひき肉とパプリカをご飯と混ぜ合わせる。
- ⑤ 浸しておいたゴーヤを取りだし、水分を取る（キッチンペーパーなどで軽く拭きとる）。
- ⑥ ラップの上にゴーヤを置く。約10g程の混ぜ合わせたご飯をゴーヤの穴の部分に押しこみ、ラップで素早く包み押す。
- ⑦ ご飯が無くなるまで繰り返す。たまに、ミニトマトと一緒に包んで押す。
- ⑧ お皿に盛りつけて出来上がり！ オリーブオイルを少しかけます。



最優秀作品に選ばれたのは、生のゴーヤとごはんの組み合わせが絶妙な、押し寿司ならぬ『押し飯』！ パプリカの色が生え、見た目もきれいな一品です。あえて生ゴーヤを使うことで、ゴーヤ本来のおいしさを引き立てたところがポイント。

娘さんといっしょに参加して下さった佐藤さん。二人で楽しみながら料理をされていた姿も印象的でした☆ おめでとうございます！

★ 材料（4人分）★

<ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤ 大1本 ・厚切りハム 100g ・チーズ 60g ・レタス 4枚 ・きゅうり 1/2本 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 2個 ・砂糖 大さじ2 ・醤油 小さじ1 ・油 小さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 2合 ・玉ねぎ 1個 ・アスパラガス 2本 ・人参 40g ・コンソメ 2個 ・バター 10g
<ul style="list-style-type: none"> 衣 { <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 適量 ・卵 1個 ・パン粉 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトソース { <ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 大さじ4 ・マヨネーズソース 大さじ2 ・カレー粉 小さじ1/3 ・レモン汁 小さじ1 ・揚げ油 適量 	



大きなゴーヤを丸々油で揚げる豪快な料理！ 見た目も元気いっぱいな一品でした。

☆ポイント☆

ゴーヤの中に、朝ごはんの定番である、卵、ハムなどを詰め、揚げものにし、ボリュームのある元気丼を作ってみました。ゴーヤは衣をつけ、揚げることで苦みも軽減され、とてもジューシーに食べることができます。また、さっぱりとしたヨーグルトソースがゴーヤによく合い、カレー風味が食欲をそそります。



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦に切れ目を入れ、中の種と綿を取り、塩水に漬けておく。
- ② 卵焼き、厚切りハム、チーズをゴーヤの中に入れ、衣をつけて、油で揚げる
- ③ ピラフをつくる。米を研ぎ、玉ねぎのみじん切り・アスパラガスのあられ切り・人参のみじん切りを、炊飯器に入れ、バターとコンソメを加え、普通炊きする。
- ④ 皿にピラフを盛り、輪切りにしたゴーヤ、レタス、きゅうりを盛りつけ、ヨーグルトソースを上からかけてできあがり。



★ 材料（4人分）★

- ・アスパラ 8本
- ・くるま麩 8枚
- ・生姜 1かけ
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・小麦粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量



揚げたお麩は柔らかく、「お肉のような食感でおいしい」と好評でした。
ダイナミックな見た目とは裏腹に、奥深い味わいです。

★ 作り方 ★

- ① アスパラはピーラーで皮をむく。下10cm位切り、小麦粉をつけておく。
- ② くるま麩は水に戻さずに、直接つゆと生姜をすりおろしたしぼり汁に漬けておく。
- ③ くるま麩を絞り、小麦粉を片面に漬けて、アスパラにくるくる巻いてつまようじで止め、油で揚げる。

◆阿部さんからは、見た目もきれいなゴーヤを使ったスイーツも出品していただきました

❁《ゴーヤ白玉スイーツ》

阿部 道子 様

★ 材料（4人分）★

- ・白玉粉 130g
- ・ゴーヤ 1本
- ・ハチミツ 大さじ2
- ・サイダー カップ1
- ・ゴーヤの花 飾り用

白玉団子とシロップ
漬けのゴーヤがいっしょ
になって、見た目も
涼しげな夏のおやつに
なりました。



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを5mmの輪切りにし、熱湯でゆでる。
- ② 茹でたゴーヤをハチミツの中に漬けておく。
- ③ 白玉粉130gに水を少し入れ、よくこねて、丸くして茹でる。
- ④ 白玉団子をゴーヤの輪の中に入れる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、サイダーをかけ、ゴーヤの花を飾り付けて出来上がり。



まだまだあるよ！ゴーヤ・アスパラ料理レシピ大集合！

《ゴーゴーケーキかたんジャー》

佐藤 礼子さん

良太くん



★材料（4人分）★

- | | |
|--------------------|-----------|
| ・ゴーヤ | 1/2本 |
| ・ホットケーキミックス | 200g |
| ・黒糖（砂糖） | 大さじ4～6 |
| ・卵 | 2個 |
| ・牛乳 | 100cc程度 |
| ・パイナップル（缶） | 4枚 |
| ・ココナッツオイル（サラダ油でも可） | 大さじ2 |
| ・生クリーム | 半分 |
| ・きび砂糖（砂糖） | 大さじ1～2 |
| ・レモン汁（無くても可） | 1～2滴 |
| ・豆乳 | 200～250cc |



★ 作り方 ★

【下ごしらえ】

- ・ゴーヤを半分にとって種を取り、2～3mmに切って、豆乳といっしょにミキサーにかけ、レモン汁を加える。
- ・苦味を消すため、ゴーヤの1/4をみじん切りにして、牛乳と水（分量外）で茹でて、冷ましておく。
- ・パイナップルの3枚と半分を、1枚当たり8等分ぐらいに切る。残りはみじん切りにする。
- ・生クリームにきび砂糖とゴーヤ、パイナップルのみじん切りを入れて、ホイップする。

【作り方】

- ① 卵、黒糖、ミキサーにかけたゴーヤ、ホットケーキミックス、パイナップル、ココナッツオイルの順番で混ぜる。
- ② 記事を炊飯釜に流し、炊飯ボタンを押す。
- ③ 出来上がったら、つまようじをさしてみて、くっつくようだったらもう一度炊飯ボタンを押す。
- ④ 焼けたら釜から出して冷ます。
- ⑤ カットして、生クリームを添えて出来上がり！

☆ポイント☆

パイナップルを入れて苦さをあまり感じないようにしました。生クリームにゴーヤを混ぜて、食感を楽しめるようにしました。



《ゴーヤのステーキ香ばしバターしょうゆ》

古川 浩子さん

★ 材料（4人分）★

- | | |
|----------------|-------|
| ・ゴーヤ | 大1本 |
| ・酒・塩（ゴーヤの下茹で用） | 少々 |
| ・ベーコン | 3枚 |
| ・アーモンド | 10粒位 |
| ・にんにく | 1/2かけ |
| ・バター | 10g |
| ・酒 | 大さじ2 |
| ・醤油 | 大さじ1 |
| ・あらびき黒こしょう | 少々 |



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは1.5cm幅位の輪切りにし、綿はそのまま、種だけ取る。
- ② 酒・塩少々を入れた湯でゴーヤを下茹でする。竹串がすっと刺さる位まで茹で、水気をふき取っておく。
- ③ ベーコンは5mm角くらいに切り、にんにく・アーモンドはみじん切りにする。
- ④ バターの半量をフライパンに入れ、②のゴーヤを焼き色がつくまでこんがり焼き、皿に盛る。
- ⑤ ④のフライパンに残りのバターと③を入れ、カリカリになるまで炒める。最後に酒・醤油を入れる。
- ⑥ ④のゴーヤの上⑤のソースをかけ、あらびき黒こしょうをかけ、出来上がり。



☆ポイント☆

ゴーヤの綿にはビタミンCがたっぷり！
綿ごと食べられるレシピを考えました。香ばしいソースがゴーヤの苦味によく合います。ビールがすすむレシピです。



◆宇山さんからは、ゴーヤを使ったスイーツなど3つの料理を出品していただきますし

📎 《ゴーヤジャム》 宇山 敏信さん



★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 4本
- ・レモン汁 50ml
- ・砂糖 200g
- ・塩 少々

苦味が気にならない、あま〜いジャム
に変身しました！

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを切らないで塩をすり込んで10分待つ。
- ② ①を水で洗い、蒸して、フードプロセッサーにかけ、鍋にかける。
- ③ レモン汁を加えて、煮立ったら、数回に分けて砂糖を入れ、最後に塩を少々入れて出来上がり。

📎 《ゴーヤアイス》 宇山 敏信さん

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤジャム 適量
- ・生クリーム 400ml
- ・塩 少々
- ・バニラエッセンス 少々



★ 作り方 ★

- ① 生クリームに砂糖を加えて9分立てにする。
- ② 生クリームにゴーヤジャムを混ぜて、2〜3日冷凍する。

📎 《ラビオリときのこの仲間たち》 宇山 敏信さん

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 2本
- ・本しめじ 1袋
- ・まいたけ 1パック
- ・マッシュルーム 6個
- ・牛乳 400ml
- ・生クリーム 100ml
- ・バター 20g
- ・オリーブ油 大さじ3

か
ぼ
ち
ゃ
ペ
ー
ス

- ・パセリ 適量
- ・粉チーズ 適量
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・だし汁 適量
- ・砂糖 適量
- ・酒 適量
- ・みりん 適量
- ・醤油 適量

ラ
ビ
オ
リ
生
地

マ
グ
ロ
の
佃
煮

- ・セモリナ粉 100g
- ・卵 1個
- ・オリーブ油 大さじ3
- ・水 お好みの硬さで
- ・マグロ赤身 1/2冊
- ・酒 適量
- ・みりん 適量
- ・醤油 適量
- ・だし汁 適量

★ 作り方 ★

- ① オリーブ油とバターでゴーヤときのこ類を炒める。
- ② 牛乳、生クリーム、かぼちゃペーストを混ぜて、①に加える。
- ③ ラビオリの中にマグロの佃煮を入れて、煮立ったお湯で茹でる。
- ④ ①が煮立ったら、③を加えて、パセリ、粉チーズをかけて出来上がり。



◆佐々木さんからは、オリジナルチャンプルーとスイーツの2品を出品していただきま

《マイチャンプル》

佐々木 頼子さん



★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1本
- ・油揚げ 1枚
- ・卵 1個
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・カレー粉 少々
- ・サラダ油 大さじ1

☆ポイント☆
子どもが食べやすい
カレー味にしました。



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは綿と種を取り、薄い半月切りにする。
- ② 油揚げは細切りにし、油抜きする。
- ③ めんつゆに水を加えておく。
- ④ 卵は割りほぐし、③のめんつゆ小さじ1を入れる。
- ⑤ 油を入れてゴーヤを炒め、油揚げを加え、めんつゆを入れる。
- ⑥ ⑤にカレー粉と卵を加える。



《ホワイト陽甘》

佐々木 頼子さん

★ 材料（4人分）★

- ・ゴーヤ 1本
- ・水 400cc
- ・砂糖 大さじ5
- ・塩 小さじ1
- ・生クリーム 大さじ1
- ・寒天 4g
- ・水 200cc
- ・レモン汁 少々

☆ポイント☆
緑のゴーヤは苦味
が強いので、白いゴー
ヤを使用しました。



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは綿と種を取り、ブツ切りにし、水400ccを加え、ミキサーにかける。
- ② ①を裏ごしし、その液に砂糖・塩を加え、10分ほど煮る。
- ③ 寒天に水を加え、1分程煮立てる。
- ④ ③の中に②の液400ccを加え、ひと煮立ちさせる。レモン汁を加える。
- ⑤ 粗熱を取り、生クリームを加え、型に流し込む。

📎 《マシソヨ マシソヨ アンニョンハセ丼 ～サランヘヨ～》 高橋 真博さん

★ 材料（4人分）★

- | | | | |
|---------|--------|--------|----------|
| ・ゴーヤ | 1 / 2本 | 青シソ | 1 / 2枚 |
| ・アスパラガス | 4～5本 | ごま油 | 小さじ1～2 |
| ・豚肉 | 300g | 焼き肉のたれ | スプーン3～5杯 |
| ・キムチ | スプーン2杯 | 米 | 3合 |
| ・韓国海苔 | 1枚 | | |
| ・白ゴマ | 少々 | | |



☆コメント☆
簡単で、ビタミン・スタミナ満点名男料理を意識しました！

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを下茹でする。
- ② ごま油で、①とアスパラガスと豚肉とキムチを炒め、焼き肉のたれで味付けする。
- ③ ご飯に韓国海苔をのせ、その上に②をのせ、青シソ、白ゴマをかけて出来上がり。

お好みに混ぜて、
いただきま〜す！



コラム

平成27年度グリーンカーテンコンテストを開催！



「グリーンカーテンプロジェクトで栽培されたゴーヤを、せっかくだから美味しく調理しよう！」と、市の特産品であるアスパラガスも仲間入りして始まった「ゴーヤ・アスパラ料理レシピコンテスト」。おかげさまで今年で5周年を迎え、全部で71品のオリジナルレシピが誕生してきました。

さらに今年は、グリーンカーテンをもっと楽しんでもらいたいとの思いから、市内の企業と連携し、グリーンカーテンの出来栄を評価する写真コンテストを開催することが決まりました。植物の種類はゴーヤに限らず、つる性の植物であればなんでもOKということで、様々な種類のグリーンカーテンを紹介していただいています。作品展示と表彰式は11月を予定。詳細は、随時「広報しばた」と市HPに掲載します。

今後も育成を楽しみながら、グリーンカーテンの輪が広がっていくといいですね！



◆清水さんはゴーヤを使ったおかず3品を出品してくださいました！

《ゴーヤのわたごとフリッター》 清水 裕子さん

★ 材料（4人分）★

- | | |
|------------|------|
| ・ゴーヤ | 中2本 |
| A { | |
| ・小麦粉 | 100g |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ2 |
| B { | |
| ・卵 | 1個 |
| ・牛乳 | 大さじ3 |
| ・サラダ油 | 小さじ2 |
| ・サラダ油（揚げ油） | 適量 |
| ・カレー塩 | お好みで |
| ・抹茶塩 | お好みで |



素材を生かし、ゴーヤを丸ごと使いました！

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは7～8mmの輪切りにして、大きい種は除いておく。
- ② A・Bをなめらかなになるまで混ぜ合わせ、ゴーヤを入れて衣をつける。
- ③ 170℃の油で揚げる。
- ④ お好みでカレー塩、抹茶塩をかけていただく。



《ゴーヤの中華風》 清水 裕子さん

★ 材料（4人分）★

- | | |
|------|------|
| ・ゴーヤ | 1本 |
| ・塩昆布 | 20g |
| ・塩 | 少々 |
| ・白ゴマ | 小さじ2 |
| ・ゴマ油 | 小さじ2 |
| ・酢 | 少々 |
| ・醤油 | お好みで |



ビニール袋ひとつで調理できます！

★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、綿、種を除き、薄切りにして塩で揉んでしんなりさせる。
- ② ビニール袋の中に①とAの調味料を入れて味をなじませる。
- ③ 食べる直前に醤油をお好みでかける。

《ゴーヤのキムチ和え》 清水 裕子さん

★ 材料（4人分）★

- | | |
|------|-------|
| ・ゴーヤ | 1本 |
| ・キムチ | ひとつかみ |

超かんたん、和えるだけ！



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを縦半分に切り、綿、種を除き、1cm幅に切り、塩で揉んでから熱湯でさっと茹でる。
- ② ①とキムチを和える。

◆最後に紹介するレシピは、ゴーヤとアスパラガスを使ったお手軽なアイディアレシピ

《ゴーヤの梅マヨ和え ～せっかくなのでアスパラの一本フライとともに》

伊藤 薫さん

★ 材料（4人分）★

- ゴーヤ 1本
- 梅干し 大2個（お好みで）
- マヨネーズ 大さじ3
- 卵 2個



☆ポイント☆
 家にある材料でいかに簡単にできるかやってみました。梅入りでさっぱり！夏にぴったりです！




★ 作り方 ★

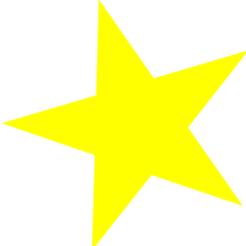
- ① ゴーヤをスライスして、塩をかけて揉んでおく。茹でた後、すぐに水にさらしてかたく絞る。
- ② 炒り卵をつくる。そして冷ます。
- ③ 包丁でたたいた梅干しとマヨネーズを混ぜて、①と②を加えて和える。



たくさんのご応募
 ありがとうございました！



来年も、たくさんのご応募をお待ちしております！



- 左から順番に……
- ♪ 吉田 育子 様 新潟調理師専門学校 校長
 - ♪ 吉田 貴幸 様 エフエムしばた
 - ♪ 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