

グリーンカーテンプロジェクト2022 inしばた

第10回

グリーンカーテン 料理レシピコンテスト レシピ集



ゴーヤの花



2022. 12. 26

グリーンカーテンプロジェクト2022 inしばた 謹製



はじめに



「グリーン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、2010年から企業・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。

「グリーン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153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地球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！



グリーンカーテンプロジェクト in しばた は、SDGsに取り組んでいます。グリーンカーテンは、暑い夏を涼しく過ごすためのアイデアの一つです。また、グリーンカーテンに適した植物には、野菜や果物が収穫できるものがたくさんあります。グリーンカーテン料理レシピコンテストでは、そんなグリーンカーテンから収穫できる作物を使ったレシピを募集し、食品ロスを出さずに無駄なく食べられるよう、提案しています。

食べられる実が収穫できる つる性植物の例



ホップ



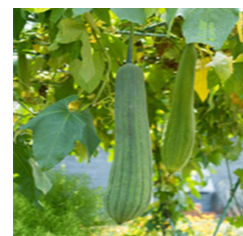
きゅうり



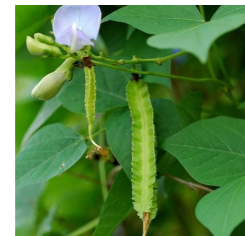
パッションフルーツ



メロン



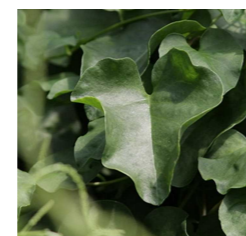
ヘチマ



シカクマメ



ゴーヤ



パワーリーフ

etc..



新発田市建設業協会長賞
御免町小学校



新潟県建設業協会新発田支部長賞
菅谷保育園



新潟県地球温暖化防止活動
推進センター長賞
松浦保育園



未来へ続けていきま賞
藤塚浜保育園



写真コンテスト入賞作品



新発田市長賞【団体の部】 紫雲寺保育園



新発田市長賞【個人の部】 本間 敏さん

応募作品27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！



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
「ゴーヤのオレンジジェット風」
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



2019年
「ゴーヤのヨーグルトムース」
飯田 雅代さん

詳しいレシピは、市ホームページに掲載しています！
ぜひチェックしてください。

ホームページはこちら→



最優秀賞

ゴーヤのジェノベーゼ風 冷製パスタ 飯田 雅代 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、薄くスライスし、さっと茹でる
- ② ①の半量と☆の材料をフードプロセッサーに入れ、ペースト状になるまで混ぜる
- ③ スパゲッティは茹でて水にさらし、冷やす
- ④ むきえびは塩茹でする
- ⑤ アボカドは2cmくらいの角切りにする
- ⑥ ミニトマトは半分に切る
- ⑦ ①の残りの半量と②③④⑤⑥を和えたら完成！皿に盛り付けて、お好みでレモン汁をかける

★ポイント★

バジルで作るジェノベーゼソースをゴーヤでアレンジしました
ゴーヤをペースト状にしたソースはまとめて作り、冷凍保存できます。パンに塗ったり、じゃがいもと和えたり、野菜のディップに使ったりできます

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ (中)	1本
☆くるみ	40g
☆にんにく (チューブ)	小さじ1
☆粉チーズ	大さじ3
☆アンチョビペースト (チューブ)	小さじ1
☆オリーブオイル	80ml
☆塩	小さじ1/4
☆こしょう	少々
スパゲッティ (細いもの)	300g
アボカド	1個
むきえび	120g
ミニトマト	12個
レモン汁	お好みで

ゴーヤサラダ 阿部 道子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを4等分に輪切りにし、種とワタを取り除く
- ② ゴーヤの内側に砂糖をぬり、その上から塩をぬり、熱湯で茹でる
- ③ 好みの硬さに茹でたら、氷水に入れ、水気を切る
- ④ ゴーヤの中にうずらの卵を入れ、塩・こしょうで味付けをし、その上にマヨネーズをかけた後、オーブンで少し焦げ目がつくまで焼く
- ⑤ トマトを輪切りにし、その上に④をのせ、盛り付けたら完成！

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	1本
トマト (大)	1個
うずらの卵	4個
マヨネーズ	適量
砂糖	適量
塩	適量
こしょう	適量

★ポイント★

トマトをお皿のようにし、ゴーヤプリンのように飾りました

新潟県地球温暖化防止活動推進センター長賞の佐藤さんは2品を考案してくださいました☆

モチモチ ゴーヤのチーズナン 佐藤 礼子 さん



★ 作り方 ★

- ① 種とワタを取り除いたゴーヤを適当な大きさに切り、5分ほど茹でたら、荒くミキサーにかける
- ② ボウルに①と☆の材料を入れ、ゴムベラで混ぜ、粉っぽさがなくなったら手でこねる
- ③ ②を8等分し、中にチーズを入れて平たくする
- ④ ③をフライパンで両面に焦げ目が付くまで焼いて、出来上がり！

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	1/4本
☆米粉	200g
☆米油	大さじ1
☆塩	少々
☆牛乳	50ml
とろけるチーズ	50g

★ポイント★

簡単に作ることができ、色もグリーンできれいに仕上がります。
カレーによく合います。



料理レシピコンテスト 実演審査会の様子



2022年度から
ゴーヤ大使に
就任しました！

書類による一次審査を通過した方は、二次審査となる実演審査会に出場していただきます！

審査会では、審査員が出場者の調理の様子を見学しながら、質問をしてみまわります。その後、完成した料理を試食し、「見た目」「おいしさ」「独創性」「食材との相性」などの観点から採点を行います。

ゴーヤ大使が場を盛り上げ、楽しい雰囲気で開催しています♪

審査員のご紹介



左から……

- ★吉田 育子 さん 新潟調理師専門学校 学院長
- ★佐藤 恭子 さん NPO法人ユ-＆ミーの会 理事長
- ★米田 和広 さん 新潟県地球温暖化防止活動推進センター長
- ★大野まさやさん 新発田市ゴーヤ大使 (新潟お笑い集団NAMARA)
- ★高澤 悟 さん 新発田市環境衛生課長

気になるレシピはありましたか？

「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しょう！



阿部さんは3品を考案してくださいました☆

ゴーヤ三色揚げ 阿部 道子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを縦に4等分にして、種とワタを取り除き、水できれいに洗う
- ② ①を3等分の長さに切り、内側に砂糖をぬり、水で洗う
- ③ ☆をそれぞれ②の内側にのせる
- ④ ◎を混ぜ合わせ、衣を作る
- ⑤ ③を④にくぐらせ、油で揚げる
- ⑥ 皿にポテトサラダを山型に盛り、その周りに⑤を立てるように並べたら、完成！



★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	1本
☆ウインナー	4本
☆チーズウインナー	4本
☆カニカマ	4本
ポテトサラダ	1袋
米油	100ml
砂糖	適量
◎小麦粉	適量
◎卵	適量
◎塩	少々
◎水	適量

優秀賞

和風だね！カボパッチョ 瀬倉 楓 さん



★ 作り方 ★

- ① 長ネギはみじん切り、しょうがとにんにくはすりおろし、唐辛子は小口切りにする
- ② ①と残りの☆の材料をすべて合わせ、鍋でひと煮立ちさせる（レンジでもOK!）
- ③ 大葉をせん切りにする
- ④ かぼちゃをスライスし、多めの油を熱したフライパンで焦げ目が付くくらいまで焼く
- ⑤ 皿に④を並べ、②のタレをかけ、③の大葉をちらして、出来上がり！

★ 材料 (4人分) ★

かぼちゃ	1/4玉
大葉	適量
サラダ油	適量
ごま油	適量
☆長ネギ	1本
☆しょうが	1片
☆にんにく	1片
☆唐辛子	1本
☆ごま	大さじ2
☆ごま油	大さじ2
☆醤油	大さじ3
☆砂糖	大さじ1.5
☆みりん	大さじ1.5
☆酢	大さじ1.5

★ポイント★

カルパッチョをイメージしたこのレシピ。ソテーしたかぼちゃが香ばしく、スタミナの効いた和風ダレがよく合います！出来立てはもちろん、冷やして食べてもおいしいです。

ゴーヤ舟もり 阿部 道子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを縦半分に切る
- ② 種とワタはスプーンで取り除き、取っておく
- ③ 舟型になったゴーヤの内側に砂糖をぬり、熱湯にくぐらせ、水分をよくふき取る
- ④ ②の種とワタに小麦粉をまぶし、カリカリになるまで油で揚げる
- ⑤ ④を③の中に入れ、中心に卵を落とし、卵が固まるまでオーブンで焼いたら出来上がり！

④で揚げた種とワタは、そのまま食べてもおいしいよ！



★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	2本
卵	4個
砂糖	適量
揚げ油	適量
小麦粉	適量



にいがた緑の陣から、よしもと新潟県住みます芸人の大谷哲也さんが来てくれました！

大谷ってヤツですよ！

全員で記念写真☆ ごちそうさまでした！

新発田市長賞 のどごしつるん！やわらか苦瓜杏仁豆腐
伊藤 薫 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを薄切りにしてミキサーにかけたら、ふきんなどで搾り、汁を取る
- ② 鍋に杏仁豆腐の素、①の搾り汁 100ml、牛乳 150ml を入れ、杏仁豆腐の素が溶けるまで混ぜる
- ③ ②を中火にかけ、木べらでよくかき混ぜながら加熱する
- ④ ③が沸騰したら火を止め、残りの牛乳 100ml を加えて混ぜ合わせる
- ⑤ カップに流し入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で 1 時間以上冷やし、固まったら出来上がり！

★ 材料 (4 人分) ★

ゴーヤ	1 本
杏仁豆腐の素	60g
牛乳	250ml

クリームの下には、
きれいなグリーンの杏仁豆腐！



★ポイント★

ゴーヤの搾り汁を使ってみました。
お好みで、生クリーム、フルーツなどで盛り付けてみてください。

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



チーズ揚げゴーヤギョウザ 矢部 朋信 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを縦半分になり、種とワタを取り除き、三日月形に切る
- ② ①に☆の調味料を入れてもみ、水分が出たら水気を切る
- ③ 豚ひき肉、鶏ひき肉、刻んだニラ、にんにく、しょうが、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、◎の調味料で下味をつける
- ④ ギョウザの皮に適量の③と、②を 2 切れ、とろけるチーズを入れて、はがれないようにしっかり包む
- ⑤ 170~180℃に熱した油に入れて、きつね色になるまで揚げたら完成！

★ 材料 (4 人分) ★

ゴーヤ	1/3 本
とろけるチーズ	50g
豚ひき肉	60g
鶏むねひき肉	40g
ニラ	5~6 本
ギョウザの皮	10 枚
すりおろしにんにく	適量
すりおろししょうが	適量
片栗粉	大さじ 2
◎めんつゆ	大さじ 1
◎酒	大さじ 1
◎塩こしょう	少々
◎ブラックペッパー	少々
☆砂糖	大さじ 1
☆塩	大さじ 1
油	500ml

★ポイント★

チーズを入れることによってゴーヤの苦みを抑え、お子様でも食べやすくなっています。お酒のおつまみにも最高です！

今年の苗植え式は、松浦保育園で行われました



ゴーヤ大使の
大野まさやさんが
紙芝居してくれたよ！

ゴーヤの苗を
上手に植えられたよ！



みんなで記念写真☆おつかれさまでした！



食品ロスを減らしましょう！



「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは年間 500 万トンで、これは国連世界食糧計画 (WFP) による 2019 年の食料支援量の約 1.2 倍にもなります。これを日本国民一人当たりで換算すると、毎日 113g、おにぎり 1 個分の食べ物に相当します。もったいないですね。食べられる分だけ買う・作る・注文する、買った食材は使い切るなど、食品ロスを出さないように意識してみましょう。

ゴーヤ大使賞

ゴーヤチャンプル くるくる巻き
今井 美代子 さん



★ 作り方 ★

- ① ゴーヤを1本のまま、フライパンで乾煎りする。表面に焦げ目が付くまでゆっくりまわし、焦げ目がついたら冷ましておく
- ② 水気を切った木綿豆腐と☆の材料、割りほぐした卵大さじ2を混ぜ合わせる
- ③ ①を縦半分に切り、種とワタを取り除く
- ④ ③に②を詰め、色どりにパプリカをのせる
- ⑤ 両面に小麦粉をふった豚バラ肉を④に中身が見えないようにくるくる巻く
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、⑤の両面をこんがり焼く
- ⑦ 焼きあがったらフライパンの油をふき取り、◎の材料を入れて味を調える
- ⑧ 冷めたら、食べやすい大きさに切り、器に盛る
- ⑨ 残った卵はスクランブルエッグにして◎に添えて完成！

★ポイント★

ゴーヤの苦みを減らすことと、子どもにも食べてもらいたいと考えました！

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ (中)	2本
木綿豆腐	200g
パプリカ (赤)	1/2個
豚バラ薄切り	600~700g
☆梅肉	1個
☆削り節	2.5g
☆片栗粉	小さじ1
☆塩	少々
◎焼き肉のたれ	大さじ2
◎みりん	大さじ2
◎しょうがのすりおろし	大さじ1
卵	2個
砂糖	小さじ1
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

ユー&ミー賞

愛情たっぷり♡ 苦くないゴーヤサンド
松田 優人 さん・友利 さん



★ 作り方 ★

- ① 種とワタを取り除いたゴーヤ、玉ねぎ、トマトをみじん切りにする (ゴーヤの苦みが気になる方は、塩もみをしてさっと湯通ししてからみじん切りにする)
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、油が冷たいうちにおろしにんにくを入れる
- ③ にんにくの香りが出たら、ひき肉を炒め、火が通ったら、①の玉ねぎ、トマト、ゴーヤを順に入れる
- ④ ある程度水分がなくなるまで炒めたら、クレイジーソルトとタバスコで味をつけて、具が完成！
- ⑤ 食パンを焼き、焼けたら半分に切り、厚さを半分にするように切れ目を入れ、サンチュとスライスチーズ、④をはさんで出来上がり！

★ 材料 (4人分) ★

ゴーヤ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
トマト (中)	1個
豚ひき肉	100g
サンチュ (リーフレタス、レタスも可)	8枚
食パン (6枚切)	4枚
スライスチーズ	4枚
オリーブオイル	大さじ1
クレイジーソルト (塩こしょうも可)	小さじ1
タバスコ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ケチャップ	お好みで
粒マスタード	お好みで
マヨネーズ	お好みで

★ポイント★

作る手間ができるだけ少なくなるように「切って炒めるだけ」と工程を簡単にしたところがポイントです。また、ゴーヤの苦みを感じにくいように、細かく切りスパイシーな味付けにしました。

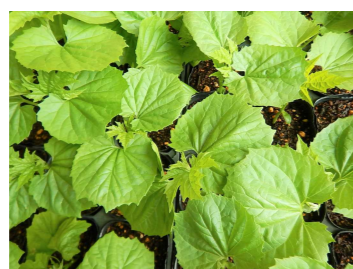
芝農生が
育てた

ゴーヤの苗の無料配布会を開催しました



にいがた緑の陣に
出陣しました！

こんなに立派な苗！



新発田農業高校の生徒も
来てくれました☆



省エネ家電に買い換えよう！

まだ使えるからと古い家電を使い続けていませんか？家電の省エネ化は毎年進んでいて、古い家電を使い続ける方がかえってもったいないのです。省エネ家電に買い換えて、エネルギー消費量を抑え、電気代を節約しましょう！省エネ家電を選ぶ際には、右の「統一省エネラベル」の星の数が多いものを選びましょう。

出典) 環境省 HP (<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/kaikae/kaden/>) より

省エネ性能

★★★★★ 4.6

省エネ性能ラベル 100%

エネルギー消費効率 3.5

この製品を1年間使用した場合の目安電気料金

31,900円

省エネ性能ラベルは、大規模な省エネ対策を実施している事業者が、省エネ性能ラベルの取得を目的として、省エネ性能ラベルの取得を促進するための制度です。省エネ性能ラベルの取得は、省エネ性能の向上に寄与します。

使用する地域や世帯人数により異なる点灯及び目安電気料金は異なりますので、省エネ性能ラベルのコードからご確認ください。

エネルギー 省エネ

新発田ガス賞

かんたん！！ゴーヤのマフィン
～中2男子が作りました～
佐藤 良太 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、1 cm幅の半月切りにする
- ② ①を5分ほど茹でたら、荒くミキサーにかけ、牛乳と混ぜる
- ③ ボウルに卵を割り、泡だて器でほぐし、きび砂糖を加えて混ぜる
- ④ ③に米油を入れ、とろっとするまで混ぜる
- ⑤ ④に米粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑥ ⑤に②とチョコチップを混ぜる
- ⑦ ⑥を型に流し入れ、170℃のオーブンで25～30分、きつね色になるまで焼いたら出来上がり！

★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1/4 本
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1 個
きび砂糖	70g
米油	70ml
牛乳	大さじ2
チョコチップ	25g

★ポイント★

チョコチップとゴーヤがお互いの良さを引き出し合っています。
米油を使ったことで、より食べやすくなりました。



地球温暖化防止活動 推進センター賞

母からの挑戦状 ～中2男子が引くほどの
野菜たっぷりキーマカレー～
佐藤 礼子 さん



★ 材料（4人分）★

ゴーヤ	1/2 本
なす	1 本
オクラ	3 本
トマト	1 個
豚ロース	200g
カレーフレーク	50g
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
米粉	小さじ1
にんにく（チューブ）	小さじ1
しょうが（チューブ）	小さじ1
水	50ml
油	小さじ1

佐藤さんは2品を考案して
くださいました！
もう1品は、カレーによく
合う「モチモチゴーヤのチ
ーズナン」♪後方ページに
掲載しています☆



★ 作り方 ★

- ① 種とワタを取り除いたゴーヤとなすは、ミキサーに入る大きさに切る
- ② ①とオクラを5分ほど茹でる
- ③ ②を荒くミキサーにかける
- ④ トマトは皮を湯むきし、1 cm角に切る
- ⑤ 豚ロースを1 cm角に切り、塩こしょう、酒、米粉をまぶす
- ⑥ うすく油をひいた鍋に⑤を入れ、色が変わるまで炒める
- ⑦ ⑥に③④とにんにく、しょうが、水を入れ、20分ほど中火で煮る
- ⑧ 火を止めて、カレーフレークを入れて混ぜて溶かす
- ⑨ 再び中火にし、少し水分を飛ばしたら出来上がり！

★ポイント★

野菜をミキサーにかけることで存在感を消し、キーマカレーではありますがお肉の存在感を最大限に引き出しました。野菜嫌いの息子もたくさん食べてくれました。

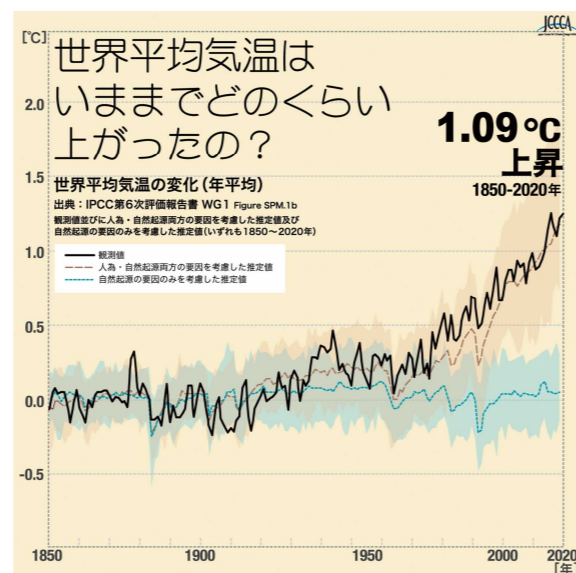


地球温暖化、世界の平均気温はどのくらい上がったの!?

地球温暖化、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6次評価報告書によると、1850年から2020年の間に世界の平均気温は1.09℃上昇しているそうです。わずか1℃の気温上昇で、豪雨の頻発や台風の巨大化、海面水位の上昇、自然生態系の変化など、地球環境に大きな変化があるのですね。

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？



夏涼しく、 冬暖かい住宅のために…

夏暑く、冬寒い新潟。快適な室温を保つためには、外から入ってくる熱や出ていく熱を抑えることが重要です。

右図のとおり、熱の出入りは窓の占める割合がとても大きいことがわかります。リフォームの際には、複層ガラスや二重サッシを検討してみてくださいはいかがでしょうか。

夏、窓の外に直射日光を遮るグリーンカーテンを設置することが、効果的であることが分かりますね。

