

ゴーヤを使ったレシピ

レシピ名	材料	作り方
☆☆☆ゴーヤの佃煮☆☆☆		
ゴーヤの佃煮	ゴーヤ (種・わたをとって)500g 砂糖 80g 醤油 50cc 酢 40cc かつお節 10g ごま適量	①ゴーヤは5mm幅、塩をしてしばらく置き、熱湯に入れる(10分程度)。 ②砂糖、しょうゆ、酢を入れ煮立て、ゴーヤを入れて汁が無くなるまで煮る。 ③仕上げにかつお節とゴマを入れる。
ゴーヤの佃煮	ゴーヤ 500g 砂糖 100g 醤油 100cc 酢 50cc ちりめんじゃこ 30g ごま 20g	①薄切りしたゴーヤを、塩を加えた湯でさっと煮て、しぼる。 ②調味料を鍋に入れ、ゴーヤを汁が無くなるまで煮詰めて火を止める。 ③鯉節を混ぜると味が増す。
ゴーヤの佃煮	ゴーヤ1kg 砂糖 350g 醤油 200cc 酢 180cc ちりめんじゃこ 100g 花かつお25~30g ごま少々	①ゴーヤは熱湯に15分つけておく。 ②その後全部煮込む。
ゴーヤの佃煮	ゴーヤ2本、赤唐辛子1本 焼き海苔2枚 ごま油大さじ2 A(だし汁100cc 酒大2 めんつゆ3倍濃縮大さじ2 かつお節2パック)	①ゴーヤは半月切り、焼き海苔はちぎる。 ②フライパンにごま油を熱し赤唐辛子を炒め、ゴーヤを炒める。 ③しんなりしたら焼き海苔とAを加え中火で10分程度。 ④仕上げにかつお節をかけ、全体に混ぜる。
ゴーヤの佃煮	ゴーヤ500g(種を取って刻む) 粉黒砂糖150g 油70cc~80cc 酢 大さじ2杯 みりん 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 塩昆布 1袋 生姜 1かけ(刻む) かつお節 10g 唐辛子2本ぐらい(種を取って刻む)	①ゴーヤに熱湯をかけて、10分ぐらいおいたらざるにあげ、しぼる。 ②厚手の鍋、またはフライパンでゴーヤを乾煎りする。 ③調味料を入れ、砂糖が溶けたら唐辛子、生姜、あればしその実を入れ煮立たせ、乾煎りしたゴーヤを入れ汁けがなくなるまで煮る。 ④煮詰まる前に塩昆布、かつお節を入れる。 ⑤冷めてからゴマを振る。
ゴーヤの佃煮	ゴーヤ600g、砂糖150g、醤油70cc、酢・味醂・酒 各大さじ2、塩昆布1袋、生姜1かけ、白ごま、トウガラシ	①ゴーヤを熱湯にかける。 ②フライパンで乾煎りする。 ③調味料全部煮立たせた中に入れ、煮詰める。
ゴーヤの佃煮		①ゴーヤは縦半分に切って2cmぐらいの大きさに切る。 ②フライパンに油を入れ、3分ほど炒めたらだし醤油、昆布の佃煮、ザーサイ等(お好みのもの)を入れ強火で水けを取る。歯ごたえあるように炒めすぎないこと。
ゴーヤの佃煮		ゴーヤ、ニンジン、干しシイタケ、生姜を入れ甘辛く煮る。
☆☆☆和え物・サラダ・酢の物等☆☆☆		
塩昆布合わせ		薄切りにして、塩昆布と和える。
三杯酢合わせ		薄切りにして、塩昆布と和える。三杯酢と和える。
ゴーヤのポン酢和え		ゴーヤをスライスして湯がき、水けを絞ったらポン酢で和える。
かつお節和え		スライスして、かつお節と和える。
みそあえ		風味のある味噌(ニンニク味噌、トウガラシ味噌等)で和える。
ゴーヤとちくわのカレーマヨ和え		茹でたゴーヤとちくわをカレー粉とマヨネーズで和える。
ツナあえサラダ		薄切りにして塩で軽くもみ、しぼってマヨネーズとツナ缶で和える。
ゴーヤサラダ		薄切りにする。
ツナコーンサラダ		ゴーヤとタマネギを塩でもむ。これに、ツナとコーンを入れマヨネーズで和える。
ゴーヤとキュウリのサラダ		とれたてのゴーヤを薄くスライスして塩をまぶし、休ませてからキュウリと和える。
ゴーヤともずくの酢の物	ゴーヤ1/2本 もずく2パック 長ネギ5cm A(酢大さじ2 蜂蜜小さじ1 塩少々)	①ゴーヤはいちょう切り、長ネギは太めの千切りさっとゆでて冷ます。 ②ボールにAをあわせ、もずくで和える。
ゴーヤの漬物		①ゴーヤはスライスして塩もみ。苦味が気になる人は、レンジで1分温め。 ②ししとうは輪切り。 ③ジップロックにめんつゆ、お酢、砂糖、ゴマ、ごま油を入れゴーヤとししとうを入れる。 ④翌日には食べられる。

ゴーヤを使ったレシピ

ゴーヤのピクルス	ゴーヤ2本、生姜1個 すし酢 適量 鷹の爪1本	①ゴーヤは薄切り、生姜も薄切りにする。鷹の爪は手でちぎる。 ②広口瓶にいれ、ひたひたになるまですし酢を入れ、サランラップで覆う。 ③冷蔵庫で保存。どのタイミングでもおいしく食べることができる。
ゴーヤのピクルス		ゴーヤを半分に切って1~2cm切って熱湯にさっとくぐらせ、ラッキョウ酢に漬け込む。
★★★てんぷら・かき揚げ★★★		
ゴーヤのてんぷら		①ゴーヤは薄切りして塩でもむ。水洗いしておく。 ②ボールにてんぷら衣を作り、ゴーヤと桜えびをさっくり混ぜてあげる。
てんぷら		ゴーヤの薄切り、サツマイモの角切り、干しエビを混ぜてあげる。
ゴーヤと豚肉のかき揚げ		カレー粉で味付けしてかき揚げにする。
かき揚げ		ゴーヤ、たまねぎ、ニンジン、カボチャを薄切りにしてかき揚げにする。
ゴーヤとコーンのかき揚げ	ゴーヤ トウモロコシ	
★★★ゴーヤチップス★★★		
ゴーヤの素揚げ、ガーリックパウダー		①1cmぐらいに切り、2~3日天日干し。 ②素揚げしてガーリックパウダーを振る。
ゴーヤチップス		薄くスライスして水にさらす。水けをきって、揚げて塩を振る。
ゴーヤチップス		スライスしたゴーヤに片栗粉をまぶして揚げ塩を振る。
★★★惣菜等★★★		
ゴーヤと厚揚げ、玉ねぎのポン酢炒め	ゴーヤ1本 玉ねぎ1/2個 厚揚げ 1枚 桜えび 大さじ3 塩少々 ごま油大さじ1 A(酒大さじ1 おろしショウガ大さじ1 ポン酢醤油大さじ2)	①ゴーヤは薄い半月切り。塩を振ってもむ。 ②玉ねぎはくし切り、厚揚げは一口大。 ③フライパンにごま油を熱し玉ねぎ、桜えびを炒めてゴーヤと油揚げを炒める。 ④全体に油が回ったらAを加え、汁けがなくなるまで炒める。
ゴーヤ豚キムチ		①ゴーヤはスライスして塩もみ。 ②フライパンにごま油をひき、豚肉、キムチ、ゴーヤを炒める。 ③醤油で味付け、ごま油を回しかける。仕上げにかつお節をかける。
ゴーヤの油いため		油で炒め、水は使わずみりん、砂糖、料理酒で少し煮る。その後昆布つゆで煮る。煮すぎないように。
ゴーヤチャーハン		ひき肉とタマネギを炒め、10分程度塩もみしておいたゴーヤを入れ、ご飯といり卵に塩コショウで味付ける。
ゴーヤの肉詰め		①ゴーヤは2.5cmの輪切りをして茹でる。 ②ゴーヤの中にひき肉、玉ねぎのみじん切り、卵を混ぜたものを詰める。 ③めんつゆで煮て、最後に片栗粉で汁にとろみをつける。
ゴーヤ焼売		小さく切って、お肉に混ぜる。
★★★デザート等★★★		
ゴーヤケーキ(パウンド型1本分)	ゴーヤ100g バター(常温)100g 上白糖100g 卵100g 小麦粉120g ベーキングパウダー小さじ1	①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ②ゴーヤはすりおろすか、フードプロセッサで粉碎。 ③バターと砂糖を練り合わせ、クリーム状になったら溶いた卵を少しずつ混ぜる。 ④②を加え、①をさっくり混ぜ、175℃から180℃のオーブンで40分程度焼く。
ゴーヤジュース		バナナなどの果実、牛乳を混ぜてジュースーにかける。
ゴーヤ茶		ゴーヤを薄く切って天日で1日干す。お茶漬けのお茶に使う。
★★★その他★★★		
ゴーヤの粉末		ゴーヤを小さく切って乾燥し、ミキサー等で粉末にする。お茶・パンケーキ等に利用する。
冷凍(保存)		ゴーヤを小さく切って冷凍しておき、端境期にチャンプル等に利用する。