

和洋女子大生が考えた ゴーヤレシビ集



和洋女子大学 家政福祉学類



市川市は、建物の壁面等に沿ってつる性の植物を栽培し、カーテンを作る「緑のカーテン」普及促進事業に取り組んでいます。太陽光を遮り、夏場の冷房機器のエネルギー使用量を減少させると、温室効果ガスの排出量削減が期待できます。

「緑のカーテン」で収穫されたゴーヤをどのようにしたら美味しく食べられるか、レシピを考案してほしいという依頼を市川市より受け、和洋女子大学家政福祉学類の学生 8 名がレシピ開発に取り組みました。手軽に、おいしく、そして子供でも喜んで食べられるレシピが揃っています。ぜひ家庭でご活用ください。

レシピ考案に携わった学生

和洋女子大学

家政福祉学類 1年

伊原 愛美

奥松 幸音

加納 佑花

小谷中 佑香

捧 聖美

佐藤 由実

三好 麻友

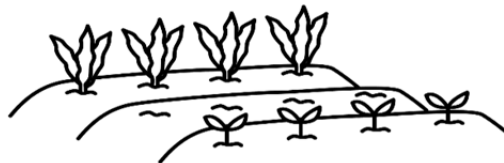
家政福祉学類 2年

古川 友愛

(2016年7月)



「緑のカーテン」としてゴーヤを育て、収穫後はおいしく調理して楽しんで下さい！



夏野菜たっぷりミートパイ



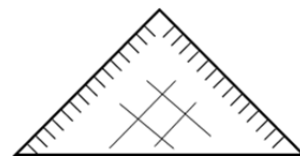
【材料】パイ 10 個分

ゴーヤ	60g	卵白	1 個分
塩	6g	オリーブ油	4g
合挽き肉	30g	ソース用の塩	0.5g
茄子	50g	こしょう	少々
にんにく	5g	砂糖	1.5g
カットトマト水煮	200g	市販のパイシート	5 枚
顆粒コンソメ	3g	卵黄	1 個分
ケチャップ	2.5g		

【作り方】

※オーブンを 180℃に予熱しておく。市販のパイシートを解凍しておく。

- ① ゴーヤは種とわたを除き 3~4mm 角に切り、塩を振ってもみこみ、10 分間おく。茄子は 3~4mm 角、にんにくはみじん切りにする。
- ② ゴーヤを洗って塩を落とし、沸いた湯に入れて 10 分間茹で、キッチンペーパーで水気を切る。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りが立つまで炒め、ゴーヤ、合挽き肉、茄子を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③の鍋にトマトの水煮を入れ、中火で 5 分間程煮る。弱火にして、ケチャップ、砂糖、コンソメを入れ、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑤ ④の鍋に卵白を入れ、火が通ったら鍋を火からおろし、鍋底を氷水にあてて粗熱を取る。
- ⑥ パイシートを縦半分に切り、正方形の形に整える。正方形の角が上下左右になるように配置し、中央よりやや上に具を 30g のせる。
- ⑦ パイシートを真ん中で半分に折り、シート同士が重なっている部分をフォークの先端で押し、しっかりとパイ同士をくっつける。パイの中央に包丁で薄く何本かの切り込みを入れる。
- ⑧ 天板にクッキングシートをしき、パイを置き、溶いた卵黄をはけで塗る。
- ⑨ 180℃のオーブンで 30 分間焼いて完成。



一石三鳥！？ゴーヤひき肉を作ろう！

【材料】 作りやすい分量

鶏ひき肉（胸:もも=2:1） 400g

★A

絹豆腐	200g
卵	1 個
パン粉	35g
片栗粉	小さじ 2
ゴーヤ	100g

★調味料 B

塩	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
めんつゆ	小さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1
鶏ガラスープの素	5g
こしょう	少々
ごま油	少々

【作り方】

- ① ゴーヤの種とワタを除き、すりおろす。
- ② 鶏ひき肉をボールに入れ、粘りが出るまで練り、A を加えて混ぜる。
- ③ ②にゴーヤ、調味料 B を加えて混ぜる。

この「ゴーヤひき肉」を使った以下の3品をご紹介します

- ゴーヤバーグ和風あんかけ
- スタミナゴーヤ餃子
- カレーゴーヤメンチ

その他、和洋中どんな料理にも展開できます！

そばろ、ドライカレー、つくねの照り焼き、茄子とひき肉の甘辛炒め etc.

ゴーヤバーグ 和風あんかけ



【材料】4人分

ゴーヤひき肉※	400g
青じそ	4枚
ごま油	適量

※「一石三鳥!? ゴーヤひき肉を作ろう!」参照

〈あんかけ〉

玉ねぎ	1個
トマト	1個

★調味料 A	
水	1カップ
和風だしの素	8g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

★調味料 B	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ3

【作り方】

- ① ゴーヤひき肉を4等分にして円形にし、上に青じそを1枚ずつのせる。
- ② フライパンを熱してごま油をひき、肉を焼く。中火で3分ほど焼いてひっくり返し、続けて3分ほど焼き、焼き色をつける。
- ③ ふたをして弱火にし、5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ あんかけを作る。玉ねぎは薄切り、トマトはサイコロ状に切る。鍋に調味料Aと玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが柔らかくなったらBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にトマトを入れる。
- ⑤ 青じそが上になるようにゴーヤバーグを皿にのせ、あんかけをかける。

スタミナゴーヤ餃子

【材料】4人分

ゴーヤひき肉※	300g
キャベツ	200g
塩	少々
にら	4本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ2
餃子の皮(大判)	20枚
ごま油	適量



※「一石三鳥!? ゴーヤひき肉を作ろう!」参照

【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにして塩をふり、水分を出す。にらは小口切りにする。
- ② ゴーヤひき肉に①を入れ、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ 餃子の皮で②を包む。
- ④ 餃子を焼く。フライパンにごま油をひいて熱し、餃子を並べて水を少々加える。蓋をして蒸し焼きにし、中まで火を通す。蓋をとり火を強め、ごま油を回し入れて、香りと焦げ目をつける。

カレーゴーヤメンチ

【材料】4人分

ゴーヤひき肉※	400g
玉ねぎ	1/2 個
キャベツ	3 枚
カレー粉	大さじ 1
★衣	
卵	1 個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量



※「一石三鳥!? ゴーヤひき肉を作ろう!」参照

【作り方】

- ① 玉ねぎ、キャベツを粗みじんに切る。
- ② ①にゴーヤひき肉、カレー粉を入れて練り混ぜる。
- ③ 形を整え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 油で揚げる。

お子さんと作ると、
ゴーヤひき肉は
一石四鳥!!
是非作ってみてく
ださいね!



ゴーヤ in チーズ巻きカツ



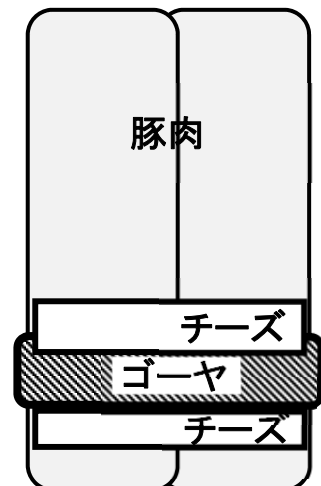
【材料】4人分（16個分）

ゴーヤ	1/2本
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
豚ロース肉（薄切り）	約520g（32枚）
切れてるチーズ	16個
塩, こしょう	適量
★衣	
卵	2個
パン粉	適量
小麦粉	適量

揚げ油

【作り方】

- ① ゴーヤは種とわたを除き、16等分に切る。ボールに入れ、塩と砂糖でもみこみ、10分間おく。
- ② ゴーヤを水で洗う。沸いた湯の中に入れて10分間茹で、水気を切る。
- ③ スライスチーズを、1枚あたり縦に4つに裂く。卵はよく溶いておく。
- ④ 肉を左右に2枚重ねて並べ、そこにチーズ、ゴーヤ、チーズの順にのせ、肉を手前から巻く。軽く塩、こしょうをふる。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ⑥ 斜め半分に切って出来上がり。



ご飯がすすむ !! ゴーヤの佃煮



【材料】4人分

ゴーヤ	1/2 本
塩	小1
砂糖	大2
しょうゆ	20 ml
みりん	大4
塩昆布	一つまみ
鰹節パック	1.5 パック

【作り方】

- ① ゴーヤを薄い半月切りにする。ボールに入れて、塩をふり、もみこむ。
- ② ゴーヤを水で洗い、水気をきる。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、鰹節、ゴーヤ、塩昆布を入れて火にかけ、水分がなくなるまで煮詰める。

おやつにぴったり ゴーヤのパンケーキ



【材料】4人分

ゴーヤ	小1本
塩	小1
砂糖	大1
ホットケーキミックス	200g
牛乳	100ml
卵	2個
バター	少々
ホイップクリーム	適量
メープルシロップ	適量
ミックスベリー	適量
バナナ	適量

【作り方】

- ① ゴーヤをスライスして塩、砂糖をもみこみ、10分間おく。
- ② ゴーヤの水気を取り、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ ②、ホットケーキミックス、溶き卵を混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにバターをひき、生地を流して焼く。
- ⑤ 粗熱がとれたら、ホットケーキの上にホイップクリームとフルーツをのせる。メープルシロップをかけて完成。

