

# 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。

# 夏野菜たっぷりミートパイ



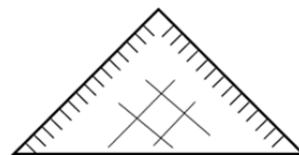
## 【材料】パイ 10 個分

|          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| 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



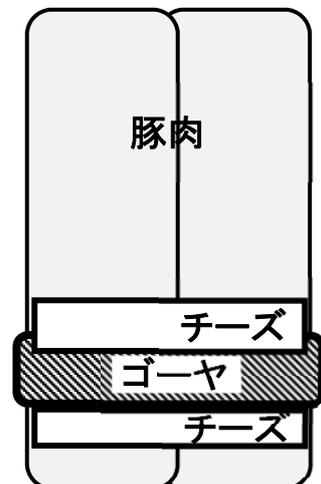
【材料】4人分（16個分）

|            |            |
|------------|------------|
| 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。



## 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！

