

沖縄島ヤサイ

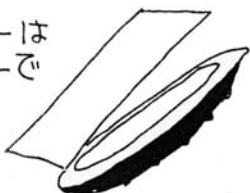
ゴーヤを Let's Cooking

南国の太陽をたっぷり浴びて育った沖縄の代表的な野菜です。ビタミンCが多く、夏野菜としても知られるゴーヤは苦瓜(にがうり)ともい、その名のとおり、独特の苦みが特徴です。



ゴーヤの保存方法

あまったゴーヤは
キッチンペーパーで
水分を取り、



新しいキッチンペーパーにくるんで、
さらに新聞紙でくるんで冷蔵庫に
保存して、早めにお召しあがりください

ビニールなどに入れまると、
水滴がついて傷みややく
なります。



ゴーヤのおろし方

- ①水でよく洗った後、2つに切ります。
- ②スプーンなどでタネを取り除く。
- ③スライスして料理に!



ゴーヤ 成分表

エネルギー(kcal)	17	カリウム(mg)	260
たんぱく質(g)	1	カルシウム(mg)	14
脂質(g)	0.1	リン(mg)	31
炭水化物(g)	3.9	鉄(mg)	0.4
ナトリウム(mg)	1	カロテン(μg)	253
		ビタミンB1(mg)	0.05
		ビタミンB2(mg)	0.07
		ビタミンC(mg)	76

文部科学省 日本食品標準成分表 2010(1)
(可食部100g当たり)

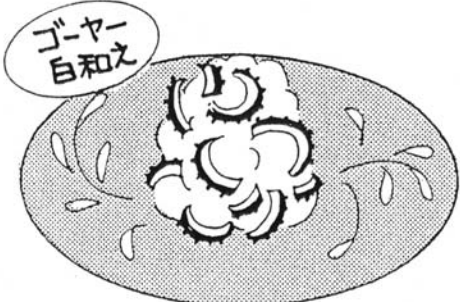


※ゴーヤのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトで提供するサービスは、無料でご利用いただけますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。



●材料(5人分)/ゴーヤー 600g、
豚三枚肉 200g(シチキ、ホー7缶でもOK)
豆腐1/2丁、塩小さじ1/2、油大さじ4、
卵2個

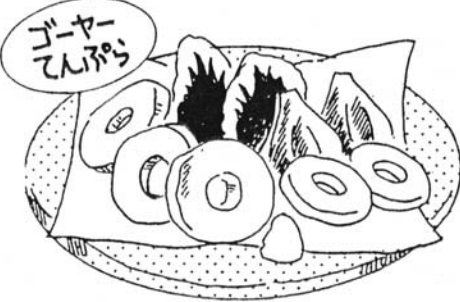
●作り方/①ゴーヤーはスポンなどでタネを取り、薄切りにする。②豚三枚肉はゆでて、短冊切りにする。③フライパンに油を熱し、豆腐を大きく手でちぎり入れ、焼き色をつけて、いったん取り出す。④③のフライパンに油を加え、豚三枚肉を炒めてゴーヤーを加える。⑤ゴーヤーに火が通ったところで、焼き色をつけた豆腐に塩を加える。⑥溶き卵を回し入れ、味をととのえる。



●材料(4人分)/ゴーヤー 350g、
和え衣(白ごま50g、砂糖大さじ1、
塩小さじ1、だし大さじ1、しょう油小さじ1)
島豆腐 200g

●作り方/①ゴーヤーは縦に7切り、スポンなどでタネを取り、薄切りにする。②さっと湯通しして、氷水につける。③水気を取るため、布巾で軽くしぼる。④島豆腐を手でつぶし、白ごま、砂糖、塩、だし、しょう油とあわせ、和え衣を作る。⑤ゴーヤーを④の和え衣とまんべんなく和えて、できあがり。

★湯通しをすると苦味がマイルドに。ただし、さっと湯に通すのがコツ。★冷水につけると、パリッとした食感になる。



●材料(5~6人分)/ゴーヤー 2本、
ナス5切、青じそ5枚、にんじん5切、
さつまいも5切(かぼちゃや紅芋でもOK)
衣(小麦粉1カップ、水3/4カップ、卵1個)

●作り方/①ゴーヤーの両端を切り落とし、スポンなどでタネを取り、5mmほどの厚手で輪切りにする。②ナス、さつまいもなど、その他の野菜も適宜に切り、水気を切る。③衣を作る。④揚げ油を熱し、①と②に衣をつけて高温で揚げる。

ハワイカルゴーヤージュース

●材料(4人分)
ゴーヤー 1本、A ハチミツ、L モン果汁

●作り方/①ゴーヤーは縦2つに切り、タネとワタを取ってジュースにかける。②①を5倍にうおめ、Aを加える。