



沖縄県農林水産物  
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



## 沖縄県産 ゴーヤー

沖縄を代表する野菜、ゴーヤー。マイルドな苦味が特徴で、県民が大好きな野菜の一つです。ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱に強いので、炒めてもしっかり摂取することができます。1年を通して作られています。

### 選び方のポイントと保存方法

濃い緑色でつやがあり、イボの大きさがそろって密集しているものがおすすめ。水分をふいてからポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

## ゴーヤーのナムル



### 材料(2人分)

ゴーヤー	1本
にんにく	1/2かけ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ2
いりごま	大さじ1

### 作り方

- ① ゴーヤーは、縦に切って種とワタを取り、薄切りにする。
- ② たっぷりのお湯でさっと茹でる(お湯に入れて20秒くらい)。茹でたゴーヤーをザルにあげて冷ます。
- ③ ゴーヤーの水気をキッチンペーパーなどでしっかりと絞る。
- ④ ボウルにゴーヤー、すりおろしたにんにく、塩、こしょうを入れて混ぜ、ごま油といりごまを加えて和えたら味見をして塩で調整する。

## ゴーヤーのヒラヤーチー(沖縄風チヂミ)



### 材料(2人分)

ゴーヤー	1/2本
豚こま切れ肉	70g
小麦粉	100g
卵	1個
水	150cc
塩・こしょう	適量
油	大さじ1

### 作り方

- ① ゴーヤーは、縦に切って種とワタを取り、薄切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐして水と混ぜる。ふるった粉を入れて、塩、こしょうを少々入れて混ぜる。
- ③ ②にゴーヤーと豚こま切れ肉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱して③を半分流し入れ、丸く形を整えて中火で焼く。表面が乾いたら、ひっくり返して焼く。両面に焼き目がついたら出来上がり。

### つけダレ

しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ4
いりごま	大さじ1
お好みで 一味唐辛子やラー油	