



沖繩縣農林水產物
吉祥物 Iisaa 君

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

食譜設計/烹飪及蔬菜專家 大城島子

沖繩家常 食譜BOOK



沖繩縣產 苦瓜

沖繩蔬菜類的代表---苦瓜。具有雖苦不澀的特點，是沖繩縣民非常喜愛的蔬菜之一。苦瓜中含有的維他命C即使加熱後也不會減少，所以炒後的苦瓜也能攝取維他命C。是一年四季都可以做來食用的蔬菜。

選擇方法和保存方法

建議挑選具有濃綠的色澤，突起的大小均一且密集的苦瓜。擦乾水分後放入塑料袋，在冰箱的蔬菜室內豎起來保存。

沖繩縣農林水產物販賣促進協議會

涼拌苦瓜



材料（2人份）

苦瓜	1支
大蒜	半片
鹽	1/4小匙
胡椒	少許
芝麻油	2小匙
芝麻	1大匙

做法

- 1 苦瓜打長切開後，取掉種子和瓢，切成薄片。
- 2 放入大量滾水中煮熟（放入滾水中煮20秒左右）。煮後的苦瓜放在笊箕中冷卻。
- 3 用烹飪紙等擦乾苦瓜上的水分。
- 4 在盆子裡放入苦瓜，大蒜泥，鹽，胡椒後攪拌，灑上芝麻油和芝麻拌勻，最後加鹽調味。

苦瓜煎餅（沖繩風味煎餅）



材料（2人份）

苦瓜	半支
豬肉片	70g
麵粉	100g
雞蛋	1個
水	150cc
鹽・胡椒	適量
油	1大匙

〔蘸醬〕

醬油	2大匙
醋	4大匙
芝麻	1大匙

根據喜好可添加
辣椒或辣油

做法

- 1 苦瓜打長切開後，取掉種子和瓢，切成薄片。
- 2 在盆子裡放入雞蛋打混，加水攪拌。灑上麵粉，加入少許鹽和胡椒拌勻。
- 3 在②中放入苦瓜和豬肉片攪拌。
- 4 平底鍋裡放油加熱，將③的一半倒入，調整為圓形後用中火燒。表面水分燒乾後，翻過來燒。兩面都呈微焦就完成了。