



収穫後の楽しみ

ゴーヤには、たっぷりのビタミンC、葉酸が含まれており、にが味ののおかげで食欲増進効果もあります。また、サツマイモは、ビタミンC、食物繊維が豊富です。旬の食材は栄養価が高く、おいしさも倍増。収穫したゴーヤやサツマイモを料理して、おいしくいただきましょう。

夏バテ防止にも最適!!



ゴーヤの入っただし巻き卵

おいしそう



材料 (3人分)

ゴーヤみじん切り大さじ3、卵3個、だし1/2カップ、砂糖小さじ2、塩小さじ1/2、醤油小さじ1、サラダ油適量

作り方

- ①ゴーヤをみじん切りする。
- ②ボールに卵を割って入れ、かき混ぜて、その中にだしを入れ混ぜ合わせる。
- ③①のゴーヤを加え、ゴーヤが均一に行き渡るまで混ぜる。
- ④卵焼き用フライパンを火にかけて加熱し、サラダ油をフライパンの隅々までいきわたるようにする。
- ⑤③のゴーヤ入り卵汁の1/3をフライパンにそそぎ入れ、全体にいきわたるようにする。
- ⑥半熟程度に固まったら、箸を使って向こう側からくるっと巻き、フライパンのあいた所に再度サラダ油をぬり、先程まいた卵を向こう側にすべらせて移動させる。
- ⑦手前の方にもサラダ油をぬって、もう一度③のゴーヤ入り卵汁を注ぎ入れ、適度な大きさになるまで⑥を繰り返す。
- ⑧温かいうちに皿に入れ、適度な大きさに切って盛り付けて、出来上がり。

細うどんチャンプル



材料 (1人分)

ゴーヤ1/3本、細うどん1玉、豚バラ肉薄切り1枚、ニンジン2cm、木綿豆腐1/5丁、卵1個、市販そうめんつゆ大さじ5、塩少々、こしょう少々、ごま油大さじ1/2、サラダ油大さじ1

作り方

- ①豚バラ肉を一口大に切る。
- ②ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタを取って、2~3mmの厚さにスライスし、ニンジンは短冊切りにし、木綿豆腐は水気を切り、一口大にしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①②を炒める。市販のそうめんつゆ大さじ2、塩、こしょうで味を調えて、溶いた卵を入れてとじる。仕上げにごま油を回し入れ、皿に広げて冷ましておく。
- ④細うどんを流水で洗って、ざるに上げて水気を切る。
- ⑤器に④を盛り、③を盛り付けて残った市販のそうめんつゆをかけて出来上がり。

栄養たっぷり!

ゴーヤとにんじんの甘辛煮

材料 (2人分)

ゴーヤ150g、にんじん150g、卵1個、片栗粉30g、白いりごま20g A(砂糖 大さじ2.5、醤油 大さじ1.5、みりん 大さじ2/3、揚げ油 適量)

作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタを取り5mm厚さに切る。にんじんは5mm厚さの短冊切りにする。
- ②ボールに卵を溶いて①を加えてからめ、片栗粉をまぶす。
- ③180℃に熱した油で揚げる。
- ④鍋にAのタレ材料を入れ、軽く煮立て揚げたにんじんとゴーヤをからめて火を止める。
- ⑤白いりごまをまぶして器に盛り付けて出来上がり。

豚肉入りゴーヤの卵炒め



材料 (2人分)

ゴーヤ1/3本、豚バラ肉140g、玉ねぎ1/4個、溶き卵1~2個、塩少々、こしょう少々、ごま油小さじ1、焼き肉のたれ適量

作り方

- ①豚バラ肉を約5mm幅に切り、塩、こしょうを各少々ふりかける。
- ②ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタを取って、2~3mmの厚さにスライスする。玉ねぎは1cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油小さじ1を入れ、加熱して豚肉を並べ入れ、中火で両面がこんがりするまで焼く。
- ④③に玉ねぎを加え、炒め合わせる。ゴマ油が全体になじんだら、ゴーヤを加えて手早く炒める。
- ⑤溶き卵を回し入れ、3~4回大きく混ぜて火を止める。
- ⑥⑤に焼き肉のたれをさっとかけて、皿に盛って出来上がり。

カンタンクッキング!



いもけんぴ



材料 (4人分)

さつまいも400g、砂糖120g、水80ml、黒いりごま 少々、揚げ油 適量

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま5mm厚さに斜め切りにし、5mm幅の棒状に切って水にさらし(10分ほど)水気をしっかりふき取る。
- ②揚げ油を180℃にし、①を硬めにサッと揚げ、油をきる。
- ③フライパンに砂糖と水を入れて弱火で煮詰め、細く糸が引くようになったらサッとかき混ぜて火を止める。
- ④②を③に加えて静かにかき混ぜ、手にからんだ砂糖液が白くなってきたら油を薄く塗ったバット(皿)に取り出し冷まし、黒いりごまをまぶして出来上がり。