

# おすすめレシピ

食べても美味しい緑のカーテンの  
おすすめレシピをご紹介します！

## ゴーヤーバナナジュース

【材料(4人分)】  
バナナ …………… 1本  
ゴーヤー …………… 1/2本  
牛乳 …………… 700ml  
蜂蜜 …………… 大さじ2  
氷 …………… 4つ位



1 ゴーヤーはわたを取り、3ミリ位の半月切りにします。



苦みは  
ほとんどわからず  
小さなお子さんでも  
飲めますよ(^^)！

2 材料を全てミキサーに入れて、10秒攪拌すればできあがりです。

## ゴーヤー茶

【材料(1リットル分)】  
乾燥ゴーヤー ……50g  
水 ……………1リットル



1 フライパンで乾燥ゴーヤーをから煎りします。

2 薄茶色になったら取り出し冷まします。

3 あとはお茶を入れる要領で！  
お好みの濃さで召し上がれ。

※煎った茶葉(ゴーヤー)は密閉して保存できます。まとめて作っておくと便利です。

## 丸ごと食べちゃえ！ゴーヤー天ぷら



【材料(4~10人分)】  
ゴーヤー…………… 1本  
ゴーヤーの葉(小さめ) ……人数分  
てんぷら粉(カラッとタイプ) …… 100g  
水 ……………150ml  
ウコン塩(塩でもOK) …… 小さじ1/2  
しょうゆ …………… 大さじ1  
天ぷら油 …………… 適量

1 ゴーヤーは綿のついたまま、3ミリ程度の輪切りにする。  
種が大きい時は取り除く。

2 葉は水で洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりとる。

3 ボールに水、塩、しょうゆとてんぷら粉を入れ、軽く混ぜる。

4 ①の水気を切り、てんぷら粉を少しふるっておく。

5 衣をつけて、170℃位に熱した油で揚げる。葉はやや低めの温度で。

6 ウコン塩でいただく

### ワンポイント

衣に味がついているので冷めてもおいしい。  
葉は赤ちゃんの手のひら位の大きさが揚げやすい。

## 乾燥ゴーヤーのつくりかた



- 1 3ミリ位にスライスします。
- 2 ペーパータオルなどに広げ天日干しします。
- 3 乾燥したらビニール袋などに入れて密閉保存します。



採れすぎた  
ゴーヤーの保存に  
おすすめです。  
ぜひお試しください！

## ヘチマの酢の物

【材料(4人分)】

-材料A-  
酢(りんご酢など) ……大さじ4  
砂糖 ……………大さじ3  
みりん ……………大さじ3  
ごま油 ……………少々  
-材料B-  
ヘチマ・もやし・中華ク  
ラゲ・胡瓜・カニかま・ハ  
ム・わかめ・卵焼き



- 1 ボールにAを混ぜておきます。
- 2 ヘチマの皮をむき、軽く塩をふって10分おいた後、水気をしぼっておく。胡瓜も同様に。
- 3 もやしは軽く茹でる。他の具材も短冊切りにしておく。
- 4 卵焼きを好みの甘さにして短冊切りにして冷ましておく。
- 5 Aの入ったボールにBをすべて入れて混ぜ合わせてできあがり。

## ヘチマの味噌炒め



【材料(4~6人分)】  
ヘチマ(中) …… 1本  
厚揚げ …………… 1枚  
さば味噌缶 …… 1缶  
味噌 …………… 少々  
ごま油 …………… 少々  
豆板醤 …………… 少々

- 1 ヘチマはピーラーで皮をむき、3ミリ程度の半月切りにする。厚揚げは8等分にする。
- 2 フライパンにごま油をひきヘチマを炒める(半煮えまで)。
- 3 ②に厚揚げとさば缶を入れ優しく炒める(味が薄いときは味噌を加える)。
- 4 ふたをして少し煮汁がでてきたら軽く混ぜてできあがり。
- 5 お好みでごま油と豆板醤を加える。

### ワンポイント

ヘチマはナスと同様、酸化しやすいので、生でいただくときや切ってしばらく置ときは酢を振っておくとよい。  
どんなヘチマでも若いヘチマは美味しいですよ。

レシピ提供：沖縄料理研究家 高山厚子さん

