

# ゴーヤレシピ集

## 洋風ゴーヤ チャンプルー



### 作り方

- 豆腐は十分に水気を切る。
- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンできれいに取り、熱湯でさっと茹で冷ます。
- パプリカ、玉ねぎ、豚肉、ベーコンを切る。
- フライパンにバター大さじ1を入れ、豆腐をちぎって入れ焼く。塩コショウをして皿に取っておく。
- フライパンにバター大さじ1を入れ、豚肉、ゴーヤ、玉ねぎを炒め、パプリカ、もやしを加え、豆腐を戻し入れる。
- 生クリームを入れた溶き卵を流し入れ、全体からめる。コンソメ、醤油で味付けする。

### 材料

ゴーヤ	1本
木綿豆腐	300g
パプリカ	1/2個
豚バラ肉	100g
玉ねぎ	50g
もやし	50g
ベーコン	2枚
溶き卵	2個
バター	大さじ2
生クリーム	60ml
コンソメ	少々
醤油	少々
塩コショウ	少々

## ゴーヤとひき肉の スパイシーカレー炒め



### 作り方

- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンできれいに取り、2～3ミリの厚さに切る。
- フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたニンニクと唐辛子を焦がさないように、香りが出るまで弱火で炒める。
- ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたら、醤油をまわしかけて肉に下味をつけ、皿に取り出しておく。
- 空いたフライパンで1のゴーヤを炒め、3の肉を戻し入れ、カレー粉、ケチャップ、ソース、コンソメを加え全体からませる。コショウで味を調える。

### 材料

ゴーヤ	1本
ひき肉	1パック(300gくらい)
にんにく	2～3片
唐辛子	輪切りにしたものを一つまみ
醤油	小さじ1
カレー粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
コショウ	少々

## ゴーヤの佃煮



### 作り方

- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンできれいに取り、厚めに切る。
- 沸騰したお湯で1を湯通しし、硬くしぼる。
- 鍋にAの調味料を入れ煮立たせる。
- 3にゴーヤ、ちりめんじゃこを入れ煮詰める。
- 酢、かつお節、ごまを入れる。

### 材料

ゴーヤ	(大)3本	A	
ちりめんじゃこ	30g	三温糖	100g
かつお節	50g	醤油	100cc
酢	50cc	みりん	50cc
いりごま	20g		

あなたも始めてみませんか

# グリーン カーテン!



まつえ環境市民会議

〒690-0826 松江市学園南一丁目20番43号

TEL 0852-25-0881

FAX 0852-55-5497

E-mail:matsue@shiminkaigi.jp

まつえ環境市民会議



まつえ環境市民会議

〒690-0826 松江市学園南一丁目20番43号

TEL 0852-25-0881

FAX 0852-55-5497

E-mail:matsue@shiminkaigi.jp

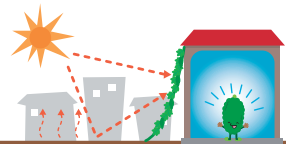
まつえ環境市民会議

# グリーンカーテンで涼しく過ごそう!

## グリーンカーテンが夏を涼しくしてくれる理由

**\*日射の熱エネルギーを約80%もカット!**  
十分に葉が茂ったグリーンカーテンは、陽射しの熱エネルギーの約80%をカットする遮蔽効果があります。ちなみに、すだれの遮蔽率は50~60%、高性能の遮蔽ガラスでも55%程度とされます。

■情報提供: 積水ハウス株式会社



**\*葉の蒸散作用で放射熱を抑える。**  
植物は水を吸い上げ、葉から水分を蒸散させます。その時に気化熱を奪うことで葉の温度上昇が抑えられます。グリーンカーテンは日陰を作るだけでなく、室内への放射熱も抑えてくれます。

※放射熱とは物体から物体へ電磁波の形で伝わる熱のこと。

## 蒸散作用!



■出典: 環境省グリーンカーテンプロジェクトHP

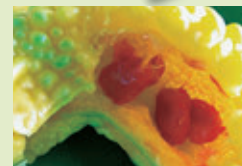
## グリーンカーテンとは?

ツル性植物で作る、自然のカーテンのことです。夏の暑い日に葉っぱの間をすり抜けてくる涼しい風は、天然のエアコンのよう。また、花が咲いたり収穫できたり、とても楽しいカーテンなのです。

## ゴーヤを種から育ててみよう!

ゴーヤができたらず種をとっておきましょう

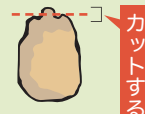
熟れたゴーヤの種は、赤いゼリー状のものに覆われています。赤い部分を取り除いたものを乾燥させ、冷暗所で保管しておく。



来年は種から育ててみましょう

発芽の適温は25°C~30°C。

4月ごろ暖かくなったら始めましょう。  
・ゴーヤは殻が硬いので、殻のとがった方を少し切って吸水させてからまくと芽が出やすい。



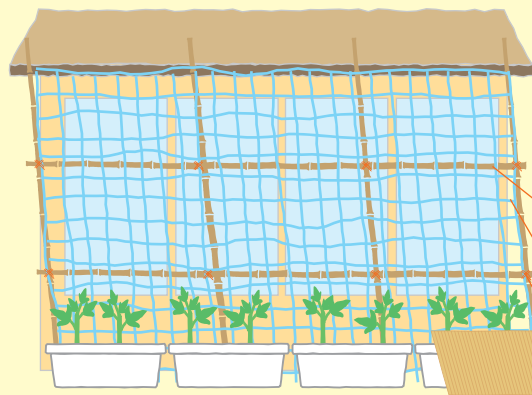
カメムシ

最初にポットで発芽させ、元気のいいものを選んで植え替えましょう。

・発芽して本葉が2~3枚でたら、元気のいいものは間引く。  
・ポットの底から根が出た頃が移し時。  
・根を傷つけないように土ごとプランターや、地面に植え替える。



## グリーンカーテンのつくりかた (ほんの一例です)



### 用意するもの

- ・プランター、園芸用土、園芸用ネット
- ・支柱(竹など)
- ・ゴーヤの苗、肥料

突っ張り棒のような支え

市販の園芸ネット

ゴムや紐などで固定

ダンボールで日よけを作るのがおすすめ

## お庭やベランダでやってみよう!

### ① 苗植え

5~6月頃(種からはじめる場合は、4月中旬頃)を目安に園芸用土に肥料を混ぜ植えよう。  
※地植で育てるとさらに繁茂します。

### ② 水やり

水は毎日十分にあげよう。雨水を貯めておいたものや風呂の残り湯などを使うと、よりエコロジー!

### ③ 追肥

肥料は花が咲き実を付ける直前、株元から離れたところに大きさ1杯ほど

を軽く土に混ぜる。2回目は収穫最盛期に行おう。

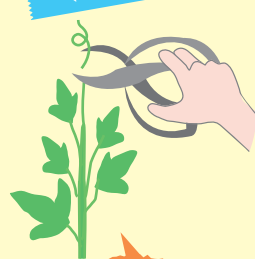
### ④ 摘芯

本葉が4~5枚になったら摘芯を行おう。(摘芯=親づるの先端を切ること)

### ⑤ 収穫・管理

約2ヶ月で収穫できるよ。ネットはあまりしっかり固定せず、ゆとりを持たせると強風にも強い。9月中下旬になったら片づけをして、翌年のために種をとっておこう。

## ポイント



摘芯をすることで、つるが横に広がるよ!

## ゴーヤの肉詰め煮

### 作り方



1 ゴーヤは両端を切り、筒切りに4等分にする。スプーンで種とワタをきれいに取り、内側に片栗粉をまぶしておく。白ネギはみじん切りにする。

2 ひき肉に酒、醤油、生姜汁、溶き卵を入れ、粘りが出るまでよくこね片栗粉、白ネギも混ぜ合わせる。

3 2を1のゴーヤの中にきちんと詰める。

4 フライパンをよく熱し、油を少々入れ、ひき肉ダネを下に並べて入れる。焦げ目がついたら裏返して、反対側にも焦げ目をつける。

5 大きすぎない鍋に4を並べて入れ、Aを加えて火にかける。沸騰したら落しブタをして20分煮る。フタを取り煮汁をかけながら少し煮る。

### 材料

ゴーヤ.....(中)2本 (大)なら1 1/2本	A 水.....1 1/3カップ
豚ひき肉(赤身).....160g	鳥ガラスープの素.....小さじ1弱
白ネギ.....1/2本	酒.....大さじ3
酒・醤油.....各小さじ1	醤油.....大さじ1
生姜汁.....少々	オイスターソース.....小さじ1
片栗粉.....大さじ1	砂糖.....少々
溶き卵.....1/3個	

## ゴーヤと豚バラ肉の味噌噌

### 作り方

1 ゴーヤは好きな形に切ってワタを丁寧に取り、薄い塩水にしばらくさらす。豚バラ、厚揚げは食べやすい大きさに切る。

2 鍋に豚バラを入れ弱火でゆっくり炒め、脂が出てきたら日本酒、水、和風だしの素、みりん、厚揚げを入れ、沸騰したら中火で5分ほど煮る。

3 2のアクを取り、白だしと1のゴーヤを加え、落しブタをして5分ほど煮て火を止め、1時間ほど休ませる。

4 再度火にかけ、5分ほど煮たら、味噌を煮汁で溶いて入れ、からまるまで煮る。

### 材料

ゴーヤ.....(大)1本
豚バラ肉.....200g
厚揚げ.....1枚
水.....500cc
和風だしの素.....小さじ1 1/2
日本酒.....100cc
みりん.....100cc
濃縮白だし.....大さじ2
味噌.....大さじ2

