

# ☆簡単ゴーヤ料理☆レシピ



(右上から時計回りに)

1. ゴーヤとカボチャのサラダ
2. ゴーヤのおひたし
3. ゴーヤチャンプルー

## 1. ゴーヤとカボチャのサラダ

<材料> 2~3人分

ゴーヤ・・・1/4本、カボチャ・・・1/4個、  
スライスチーズ・・・2枚、マヨネーズ・・・大さじ2、塩・コショウ・・・少々



<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切ってワタをとりのぞき、2~3ミリの厚さに切る。  
塩小さじ1(分量外)をまぶす。
- ②鍋に湯を沸かし、①のゴーヤを塩がついたまま入れて、1分程度茹でる。  
火が通ったら、ざるにとり水を切る。
- ③カボチャを3~4センチ角に切ってラップをかけ、電子レンジ(500Wで5分程度)にかける。
- ④③のカボチャが熱いうちに、ちぎったスライスチーズを混ぜながら、  
フォークなどを使ってつぶす。
- ⑤②のゴーヤを加え、マヨネーズであえる。塩・コショウで味を調える。  
冷蔵庫で冷やし、ミニトマトやレタスをそえる。

## 2. ゴーヤのおひたし

<材料> 3~4人分

ゴーヤ・・・1本、めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2、かつおぶし・・・3グラム

<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切ってワタをとりのぞき、5ミリ厚に切る。  
塩小さじ2(分量外)をまぶす。
- ②鍋に湯を沸かし、①のゴーヤを塩がついたまま入れて、2分程度茹でる。  
火が通ったら、ざるにとり水を切る。水を切るときにめんつゆをまぶす。
- ③粗熱がとれたら、保存容器に移し、鰹節を混ぜ入れ、冷蔵庫で冷やす。



三倍酢の  
もずくと  
あえました

### 3. ゴーヤチャンプルー

<材料> 3人分

ゴーヤ・・・1本、豚肉・・・200グラム、豆腐（木綿）・・・1丁、卵・・・3個、  
かつおぶし・・・3グラム、酒・・・大さじ1、砂糖・・・小さじ1、  
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2、しょうゆ・・・小さじ1、ゴマ油・・・少々  
塩・コショウ・・・少々

<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切ってワタをとりのぞき、3～5ミリ程度の厚さに切る。
- ②豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ（500Wで1分程度）にかけて水分をとばす。縦半分に切ってから、8ミリ程度の厚さで切る。
- ③豚肉をひとくち大に切る。
- ④フライパンを熱し、サラダ油（分量外）をひき、豚肉、ゴーヤを炒め、酒、砂糖を入れる。豆腐を入れてから、めんつゆを入れ、炒める。味を見て、しょうゆを加える。
- ⑤火が通ったら、割り溶いた卵を入れ、風味づけにゴマ油をたらす。卵に火が通ったら、塩・コショウで味を調べ、かつおぶしを混ぜる。

