

旬 shun 探訪 vol.02

ゴーヤ



苦味がアクセントの健康野菜で、夏を乗り切ろう！

旬のスタミナどんぶり



ニガウリの別名を持つゴーヤは沖縄の伝統野菜。

その独特の苦味が胃液の分泌を促し、
食欲を増進させてくれるほか、ビタミンCやミネラルも豊富。
積極的にメニューに取り入れ、夏バテを予防しましょう。

recipe 01



ゴーヤチャンプル丼

材料 2人分

ゴーヤ	1/2本	A	しょうゆ・酒	各大さじ1
ちくわ	2本		みそ	大さじ1
豚バラ肉	100g		砂糖	小さじ1/2
木綿豆腐	1/2丁		塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1/4個		ごま油	大さじ1
卵	2個		ごはん	お茶碗2杯分
			かつお節	適量

01 ゴーヤはスプーンで
わたを取り除き、
薄切りにして塩(分量外)を
ふって軽く揉み、10分ほど
おいて水気を切ります。

02 ちくわは1cm幅の
斜め切りに切り、豚肉は
一口大に切り、玉ねぎは
薄切りに切ります。

03 木綿豆腐は水切りをするために
電子レンジで3分加熱し、一口大にちぎります。

04 フライパンにごま油を熱し、
01～03を炒めて、Aを加えて炒め合わせます。

05 04に溶き卵を回し入れて炒めます。

06 ごはんを盛った丼に05のをのせ、かつお節を添えます。



キッチンペーパーで包んだ
木綿豆腐を、ラップせずに
500Wの電子レンジで3分
加熱します。

recipe 02



ゴーヤとトマトのサラダ

材料 2人分

ゴーヤ	1/2本	A	オリーブ油	大さじ2
トマト	1/2個		しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/8個		酢	大さじ1
			塩・粗挽きこしょう	各少々

01 ゴーヤはスプーンで
わたを取り除き、
薄切りに切って
塩(分量外)をふって
10分ほどおいて
熱湯でさっと茹でます。

02 トマトは一口大に切り、
玉ねぎは薄切りに切って
水にさらします。

03 ボウルにAを合わせ、
水気を切った01と02を入れて混ぜ合わせます。



ゴーヤのワタはスプーンで
軽く底をなでよう取り除
きます。

お役立ちコラム

ゴーヤの 苦みの和らげ方

ゴーヤの苦みが気になるときは、下ごしらえ
をします。ゴーヤを適当な厚みにスライスし、
ゴーヤ1本に対して、塩小さじ1ほどをまぶし
て約10分おきます。その後、水洗いし、水気
をふいて調理します。



料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ