

ゴーヤのれしぴ2



平成24年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考に見てみてください♪

◎ピーマンの肉詰めゴーヤバージョン

ピーマンの肉詰めを作る要領で・・・

◇作り方

- ①いわゆるハンバーグのたねを作る。
- ②ゴーヤを縦に半分に切り、わたと種を取り、ボイルする。
- ③ボイルしたゴーヤに①を詰めて焼く。

☆ソースやケチャップをかけていただきます。ビールやお酒のおつまみにぴったり！大人の味です。
☆余った餃子の具にひき肉を足して作ってもよし！



ボイル



焼く

盛り付け



(刈上 小野さん)

◎我が家で作るゴーヤ料理リスト

- ゴーヤチャンプル
豚肉・豆腐・玉子と好みの野菜で炒める。
- 天ぷら
ちょっと厚めに切り、少し濃い目の衣に少々塩を入れて揚げる。
- 肉詰め
ピーマンの肉詰めのように、ゴーヤに詰めて焼く。
- サラダ
薄く切り、少々塩でもみ、好みの野菜とドレッシングで。
- お茶
薄く切って、干して煮出す。(粉にしてもよい)
- シーチキンサラダ
薄く切り、少しの油で軽く炒め、シーチキンをのせめんつゆをかける。
- おひたし
薄く切り、塩もみして、たっぷりのかつお節をのせてしょうゆをかける。
- おしんこ
適当に切り、即席漬けに。
- ゴーヤ炒め
我が家では、ベーコン、玉子、塩コショウでさっぱりと。
- みそ汁
お好みで・・・
☆おすすめは天ぷらです！ (野辺 中島さん)

◎夏のスタミナデザート

◇材料

ゴーヤ(大)・・・1本(200gくらい)

パイン缶(500g前後)・・・2缶

*お好みで、ミニトマトやキウイ、オレンジ、ミカン缶などもミックスしてみてもはかがたしょう！?

◇作り方

- ①ゴーヤは縦に割り、わたと種をとり、できるだけ薄くスライスしておく。(なるべく新鮮な方が、生で食べるので柔らかくてよい)
- ②パイン缶は食べやすいように一口大に切り、缶詰めの汁と一緒に、スライスしたゴーヤと混ぜて、容器にヒタヒタになるように入れる。
- ③冷蔵庫の中で一晩寝かせる。

☆ゴーヤの苦味もとれて、夏バテ防止の冷たいデザートのできあがり！

(三内 杉本さん)



ゴーヤのれしぴ3



平成25年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考にしてみてください♪

◎こもれびゴーヤジュース



◇作り方

- ①ゴーヤを縦 1/2 に切り、わたを取り除く。
- ②ジューサーにかけ、布でこす。
- ③ゴーヤ汁の3倍の量のりんごジュースを合わせ、レモン汁を適量加えて完成！！

☆さっぱりしていて、苦さひかえめ！
(特別養護老人ホーム こもれびの郷 さん)

◎こもれびゴーヤチップス

◇作り方

- ①ゴーヤを縦 1/2 に切り、わたを取り除き、うすくスライスに切る。
- ②塩をして5、6分置く。
- ③キッチンペーパーで水分をふき取り、塩・こしょうをして小麦粉をあえる。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤塩・こしょうで味を整える。

☆とまらない、ほろにがさ！
(特別養護老人ホーム こもれびの郷 さん)

◎こもれびゴーヤシフォンケーキ

◇材料

ゴーヤ…1本、卵黄…3個、砂糖…35g、サラダ油…30cc、ホットケーキミックス…150g
<メレンゲ>卵白…3個、砂糖…30g

◇作り方

- ①ゴーヤは緑色の部分だけをおろし器でおろす。
(汁もすべて使います)
- ②メレンゲを作っておく。
- ③卵黄と砂糖を泡立て、クリーム状にし、サラダ油、①のゴーヤを順に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤メレンゲを3回に分けて加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥シフォンの型に入れ、180℃のオーブンで30分焼く。

(特別養護老人ホーム こもれびの郷 さん)

◎ゴーヤクッキー

◇材料

ゴーヤ…1本、薄力粉…200g、バター…100g、砂糖…70g、卵黄…2個
<お好みで>

抹茶…小さじ2、牛乳…適量

◇作り方

- ①ゴーヤのわたと種を取り、薄切りにする。
- ②天日で干す。



- ③ドライフルーツ程度に乾いたら、細かく刻む。

④バターに砂糖を混ぜ合わせ、よく混ぜたら刻んだゴーヤ、卵黄を加え混ぜる。

⑤薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。

(お好みで抹茶も加える。)

⑥牛乳を少しずつ加え、型抜きや絞り出しなど好みの成形がしやすい固さにする。

⑦成形し、170℃のオーブンで20分程焼いたら出来上がり。

(市職員)



◎ゴーヤクッキー ~しっとりバージョン~

◇材料

ゴーヤ…1本、薄力粉…200g、バター…100g、砂糖…70g

◇作り方

①ゴーヤのわたと種を取り、フードプロセッサーで細かく刻む。

(お好みでゴーヤスライスを上乗せをする場合は、薄切り枚数分(30枚)をとっておく)

②バターに砂糖を混ぜ合わせ、よく混ぜたら刻んだゴーヤを加え混ぜる。

③薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。

④成形し、お好みでゴーヤスライスを上乗せしたら、170℃のオーブンで20分程焼いて出来上がり。

☆この分量で作ると、水分が多いのでしっとりしたクッキーになります。お好みで薄力粉を多くしたりしてください。

(市職員)



◎ゴーヤジャム

◇材料

ゴーヤ…1kg、砂糖*…
400g、レモン汁*…
大さじ4
(*は好みで加減)



◇作り方

- ①ゴーヤを縦に半分に切り、わたと種を取り、薄切りにする。
- ②①を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で煮る。
- ③砂糖が溶けたらレモン汁を加え煮詰める。

☆黄色くなったゴーヤのジャムもおすすめ！
☆ホットケーキの生地に混ぜて焼くのもおすすめ
です！（ホットケーキ1枚にたいして大さじ1杯
くらい）

(市職員)

◎ゴーヤ茶

◇作り方

- ①ゴーヤを種もわたも一緒に薄切りにする。
- ②①を天日でからからになるまで乾燥させる。
- ③②を弱火でじっくり煎る。
(注意：乾煎りしても大丈夫な鍋を使用してくだ
さい。)

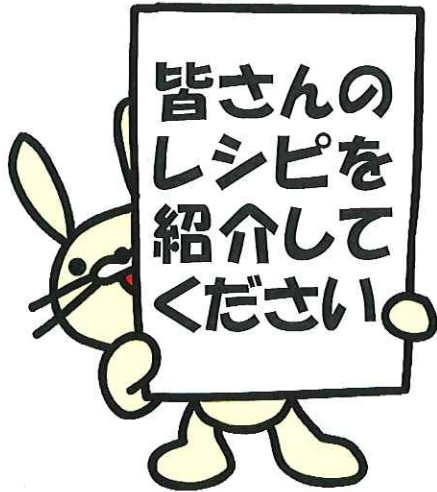
※苦いのが苦手な人は、全てのゴーヤが完全に茶
色になるまで根気よく煎ると苦味が和らぎます。
④冷ましたら、密閉容器で保存する。

- ⑤お茶を入れるときは、適量（5グラム程度で約
1リットルのお茶が十分に出来ます。）をティーポッ
トなどに入れ、お湯を注ぎます。

- ⑥お好みの濃さになったら、できあがり！

☆飲んでみて、苦くて無理だと思ったら、もう一
度頑張ってみてください。

(市職員)



ゴーヤに限らず、ヘチマなどのグリーンカーテンで収穫さ
れる野菜を使った料理のレシピを紹介してください！
紹介していただいたレシピは、随時、市ホームページに掲
載していきます。

大量に収穫されるゴーヤなどにお困りの方の助けにな
りますように☆

【紹介の方法】

レシピ、氏名、連絡先、料理の写真(あれば)を添えて、直
接お持ちいただくか、郵送又はメールで送付してください。
※メールで送付する場合は、件名は「環境政策課：レシ
ピ」、写真サイズは1MB以下としてください。

【提出・問合せ】

あきる野市 環境政策課 環境政策係（五日市出張所）
〒190-0164 あきる野市五日市 411
電話 042-595-1110
メール 040601@akiruno-info.tokyo.jp

ゴーヤのれしぴ 4



平成26年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考にしてみてください♪

◎ゴーヤのさば缶サラダ

◇材料

ゴーヤ…2~3本、玉ネギ…1個、キュウリ…1本、さば水煮缶…1個、かつおだし(顆粒)…小さじ1(かつお節(量はお好みで)でも可)、塩…少々



◇作り方

- ①ゴーヤ、玉ネギ、キュウリを薄切りにする。
(ゴーヤの苦味、玉ネギの辛味が気になる場合は、塩を絡め5~10分ほど置き、軽く水にさらして、よく水気を絞る。)
 - ②①にさば水煮缶(汁ごと)とかつおだし(又はかつお節)を加え、混ぜる。そのまましばらく置いた方が、味がなじみ、苦味も和らぎます。
(①で塩をしていない場合は、塩で味を整える。)
※さば水煮缶の塩分もあるので、塩の入れ過ぎに注意！(①で塩をした場合はさばの水煮缶の塩分だけで十分です。)
※お好みで少しマヨネーズを入れてもよい。
- ☆材料の野菜以外にも、ナス、ミョウガなどの夏野菜やニンジンなどを加えてもおいしいです。
☆ゴーヤの苦味が気になる場合は、かつおだし又はかつお節を足すと苦味を和らげてくれます。

(網代 岸さん)

◎焼きドーナツ

◇材料(小さめ28個分)

ゴーヤ…1/3本、ホットケーキミックス…200g、牛乳…100cc、卵…1個、砂糖…大さじ2、バター(マーガリンやサラダ油でも可)…40g



◇作り方

- ①ゴーヤを、粗みじん切りにして、塩ゆでにする。
- ②ホットケーキミックス以外の材料をよく混ぜたあと、ホットケーキミックスを混ぜる。
- ③焼きドーナツメーカーで焼く。(市職員)

◎ゴーヤチップス(カレー風味)

◇材料

ゴーヤ…1本、てんぷら粉(小麦粉や片栗粉でも可)…1/2カップ、カレー粉…大さじ2



◇作り方

- ①ゴーヤをタテ半分に切り、わたを除いて5mm幅にスライスする。
- ②塩水につけ、しんなりしたらざるにあげ、水気をよく切る。
- ③ゴーヤ、てんぷら粉、カレー粉を袋に入れて、よくまぶす。
- ④170度の油で、2~3分揚げる。
※お好みで塩をふってもよい。(市職員)



ゴーヤに限らず、ヘチマなどのグリーンカーテンで収穫される野菜を使った料理のレシピを紹介してください！

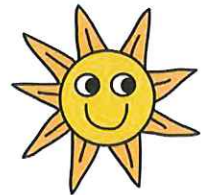
【紹介の方法】

レシピ、氏名、連絡先、料理の写真(あれば)を添えて、直接お持ちいただくか、郵送又はメールで送付してください。
※メールで送付する場合は、件名は「環境政策課:レシピ」、写真サイズは1MB以下としてください。

【提出・問合せ】

あきる野市 環境政策課 環境政策係(五日市出張所)
〒190-0164 あきる野市五日市 411
電話 042-595-1110
メール 040601@akiruno-info.tokyo.jp

ゴーヤのれしぴ5



平成27年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考にしてみてください♪

◎ゴーヤのカンタン酢漬け

◇材料
ゴーヤ…適量
カンタン酢…適量



◇作り方
①ゴーヤを縦半分に切り、ワタを取って2~3mm幅にスライスする。
②カンタン酢に漬けて、丸1日寝かせる。

☆ゴーヤ以外にも、キュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、ショウガなどを一緒に漬けてもおいしい。

☆エネルギー量(100gあたり)

	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
ゴーヤ	17	1.0	200	31
キュウリ	14	0.4	200	36
ダイコン	18	0.4	230	17
タマネギ	37	1.0	156	33
ニンジン	37	0.6	270	24
ショウガ	30	0.9	276	25

(二宮 久保さん)

◎キャラ弁用ゴーヤ入りハンバーグ

◇材料
ゴーヤ…小さめ 1/2 本
ひき肉…200g
タマネギ…小 1/2 個
卵…1 個
スライスチーズ…3~4 枚

◇作り方
①ゴーヤを縦半分に切りワタを取る。
②軽く塩茹でする。
③タマネギをみじん切りにし、ひき肉、卵と合わせて手でこねる。
④大きめに切ったラップの上に、長方形に③のタネを広げる。
⑤金太郎飴を作るイメージで、タネ→ゴーヤ→タネ→棒状に丸めたチーズ2本→タネと重ねてラップで形を整え棒状にする。
⑥冷凍庫で固める。(このまま冷凍保存できるので、お弁当に便利。)
⑦食べる分だけスライスし、焼く。

☆上手にできると、スマイルマークのハンバーグを沢山作れます。

※断面イメージ図



(市職員)

◎蒸しパン

◇材料(6号カップ16個分)
ゴーヤ…小さめ 1/2 本
(ワタを取り茹でた後約80g)
ホットケーキミックス…200g
牛乳…100cc
卵…1 個
砂糖…大さじ3
サラダ油…大さじ2
6号アルミカップ…16 個程度

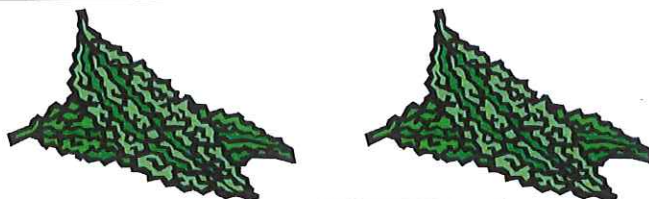


◇作り方
①ゴーヤのワタを取り、みじん切りにする。
②塩(分量外)茹でにして、よく冷ます。
③卵、砂糖、牛乳、油、ゴーヤ、ホットケーキミックスの順によく混ぜながら材料を合わせる。
④カップ7分目まで生地を入れ、蒸し器で15~20分蒸す。
(市職員)

◎ゴーヤと卵の中華炒め

◇材料
ゴーヤ…小さめ 1/2 本
キクラゲ…200g
豚こま肉…小 1/2 個
卵…1 個
鶏がらスープの素…適量

◇作り方
①ゴーヤはワタを取りスライスする。キクラゲは一口大に切る。
②材料を炒め合わせ、塩コショウで味を調える。
(市職員)



平成28年度 第5回 グリーンカーテンコンテスト 参加者募集

グリーンカーテンは、夏の日差しを遮り、室内温度の上昇を抑えることで、エアコンの使用を減らすなど、節電・省エネ効果が期待され、地球温暖化対策になります。

優れた事例を紹介することで、グリーンカーテンの栽培方法や楽しみ方を提案し、広く普及させるため、グリーンカーテンの取組事例のコンテストを開催します。

みなさま、ふるってご応募ください。

●募集部門 ※今年の春以降に植えた植物が対象です。

・住宅部門（個人）

・団体部門（事業所、学校、幼稚園・保育園、町内会・自治会、高齢者施設など）

●コンテストの流れ

申込

- ・窓口、電話または電子申請で参加の申込みをしてください。
- ・7/31(日)まで（土、日、祝日は電子申請のみ）

（電子申請 QR コード）

確認

- ・8月中旬(予定)に現地確認を行います。
- ・生育状況を確認します。
- ・必要に応じてお話を伺います。



携帯電話



スマートフォン

応募

- ・申込後に郵送された応募書類を提出してください。
- ・9/9(金)まで

審査

- ・現地確認と応募書類で審査を行います。
- ・審査結果は、広報・ホームページや展示などでお知らせします。

表彰

- ・応募をされた方全員に参加賞を贈呈します。
- ・優れた取組には、秋の産業祭で賞状と副賞を贈呈します。

<申込み・問合せ>

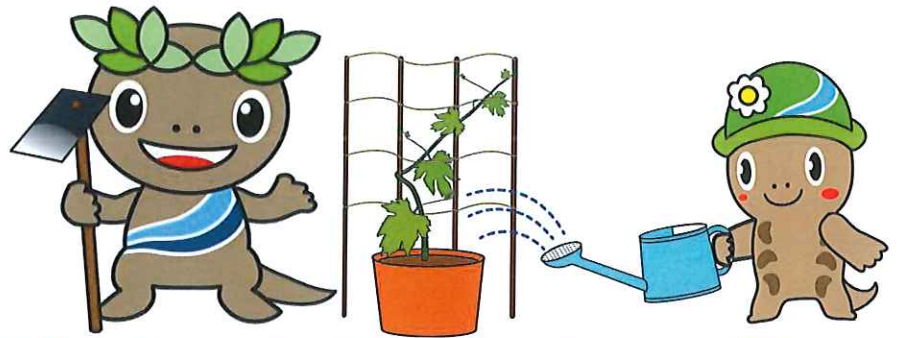
あきる野市 環境経済部 環境政策課 環境政策係

住所 〒190-0164 あきる野市五日市 411 五日市出張所 地域活性化協働センター

電話 042-595-1110（直通）

受付時間 午前8：30～午後5：15（平日）

Q&A



申込について

- Q. グリーンカーテンを作る植物の種類は何でもいいですか？
A. ゴーヤ、ヘチマ、アサガオ、フウセンカズラなどつる性植物を対象としています。
- Q. 毎年常緑の植物でグリーンカーテンをやっていますが、参加可能ですか？
A. 今年の春以降に、新たに植えたものであれば対象になります。
- Q. 育て方の資料はありますか？
A. 市役所または五日市出張所で資料を配布していますので、参考にご覧ください。
- Q. グリーンカーテンの設置費・撤去費の補助はありますか？
A. 設置費・撤去費の補助はありませんので、応募者の負担でお願いします。
- Q. 栽培は地植え、プランター植えなど指定はありますか？
A. 指定はありません。設置場所の状況などにより選択してください。
- Q. マンションに住んでいます。参加可能ですか？
A. 参加可能ですが、管理組合などに承諾が必要な場合は、応募者が手続きをしてください。
- Q. 市外在住ですが、参加可能ですか？
A. 設置箇所が市内であれば、市外在住の方も参加可能です。

確認について

- Q. 現地確認に来るようですが、具体的にいつごろですか？
A. 8月中旬の予定です。グリーンカーテンの生育状況を確認させていただきます。

応募について

- Q. 電話で申し込んだ場合、応募書類は取りに行くようですか？
A. 応募書類は全て郵送します。
- Q. 応募書類の提出はメールでも可能ですか？
A. 可能です。申込の際にお渡しする書類に記載されたメールアドレスにお送りください。
- Q. 応募書類は、どんなことを書けばいいですか？
A. 植えた植物の種類や育成条件、カーテンの効果、設置した感想などを記入してください。

表彰について

- Q. 受賞者は何人ですか？また、副賞は何ですか？
A. 受賞者は、住宅部門、団体部門ともに3～5組を予定しています。副賞は現在検討中です。

ゴーヤのれしぴ



平成23年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考にしてみてください♪

◎ゴーヤの甘納豆

◇材料

ゴーヤ・1kg(20本)
上白糖・400g(ゴーヤの
重量の半分以下)



◇ワンポイント

- ・ゴーヤは色が濃くてしっかりしたものがよい。
- ・砂糖は三温糖より白砂糖の方がきれいな色に仕上がる。

◇作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って中のわたをしっかりとる(苦いので)。
- ②このときゴーヤの重さを計り、砂糖はその重さの半分以下の量とする。
- ③鍋に切ったゴーヤと砂糖を入れ、よく砂糖を絡ませる。
- ④中火で火にかける。はじめは砂糖が溶けてゴーヤからも水分が出てくる。
- ⑤30~40分ぐらい経つと、もったりしてくる。
- ⑥さらに鍋底の水分がすっかりなくなるまでかきまぜる(焦がさない程度)。
- ⑦火からおろして、扇風機で風をあて、箸でかきまぜながら冷ます。
- ⑧固まっていたものが白くなってきて、ひとつひとつバラバラになったら出来上がり。

☆結構保存がききます。

(菅生 森田さん)

◎ゴーヤと大根のマヨネーズ和え

◇材料

ゴーヤ・1本、大根・5cm、
マヨネーズ・大さじ2、
粒マスタード・小さじ2、
塩・ひとつまみ



◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種を取って薄くスライスして塩でもんで、搾っておく。
- ②大根は千切りにして塩を振って搾っておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、マヨネーズと粒マスタードで和える。

(乙津 鈴木さん)

◎ゴーヤのかき揚げ

◇材料

ゴーヤ・1本、玉ねぎ・
1個、桜エビ・大さじ2
~3、小麦粉、塩、水、
揚げ油



◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種を取り薄くスライスする。玉ねぎもスライスしておく。
- ②ボウルに①と桜エビを入れ、小麦粉をまぶす。
- ③別のボウルに、小麦粉と塩(ひとつまみぐらい)と水を入れ混ぜ、そこに②を一口大くらいに入れてまぶし、揚げる。

(乙津 鈴木さん)

◎ゴーヤの佃煮~小川家の味~

◇材料

ゴーヤ・1kg(種、わたを抜いて)、砂糖・300g、
醤油・1カップ、酒・1カップ、みりん・1カッ
プ、削り節・30~50g、煎りゴマ・適宜

◇作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切りスプーン等で種、わたをとって5~8mm程度の厚さに切り、軽く茹でてザルにあけておく。
- ②鍋に材料の砂糖、醤油、酒、みりんを入れ、煮たさせる。
- ③②の鍋に①のゴーヤを入れ、中火位で汁気がなくなる直前まで煮て、削り節と煎りゴマを入れ、一度かき混ぜてから火を止める。

☆ワンポイント

- ・多めに作って冷凍保存すれば、次のシーズン直前まで美味しく食べられます。
- ・ジクジク煮ていると形が残らなくなる様です。

(小川東一丁目 小川さん)

◎ゴーヤの佃煮~鈴木家の味~

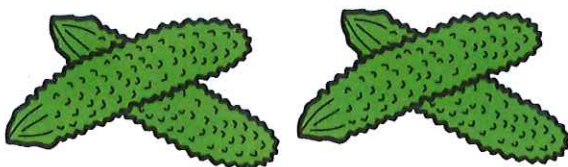
◇材料

ゴーヤ・4本、砂糖・300g、醤油・150cc
酢・100cc、ゴマ・大さじ2、鰹節・ひとつみ

◇作り方

- ①ゴーヤは薄くスライスをして、サッとゆがく。
- ②調味料を鍋に入れ沸騰したらゴーヤを入れ、中火弱で30~40分煮る。
- ③ゴマと鰹節を入れまぜ、火を止める。

(乙津 鈴木さん)



◎ゴーヤとちくわのマヨドレ和え

◇材料

ゴーヤ…1本、ミニちくわ…3本、マヨネーズ…大さじ1、塩コショウ…少々、和風ドレッシング…大さじ1

◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種を取って薄くスライスして、サッと茹でておく。
- ②ミニちくわは乱切りにしておく。
- ③①と②をボウルに入れ、マヨネーズと和風ドレッシングを入れて混ぜ、味を見て塩コショウを入れる。



(乙津 鈴木さん)

◎ゴーヤとキャベツの中華炒め

◇材料

ゴーヤ…1本、キャベツ…4~5枚、ウインナー…5本、ウェイパー…小さじ2、生姜・ニンニク…各1片、ごま油…小さじ2、水溶き片栗粉



◇作り方

- ①ゴーヤは種とわたをとって薄くスライスしておく。キャベツはザク切り、ウインナーは斜め切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした生姜とニンニクを入れて炒め、香りが出たらゴーヤを炒める。
- ③ゴーヤが柔らかくなったらキャベツとウインナーを入れて炒める。サッと炒め、ウェイパーを入れて混ぜる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

(乙津 鈴木さん)

◎ゴーヤとツナの蒸し物

◇材料

ゴーヤ…1本、ツナ缶…大1缶、生姜・ニンニク…各1片、醤油・みりん…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2



◇作り方

- ①ゴーヤはわたと種をとって薄くスライスしておく。ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにゴーヤ以外のものを混ぜておく。
- ③耐熱皿にゴーヤを敷き、その上に②をかけて蒸し器に入れて蒸す。
*蒸し器がない場合は、耐熱皿ではなく、クッキングシートなどに包んで、水を張ったフライパンに入れて蒸してもOK

(乙津 鈴木さん)

ゴーヤの栄養価

夏バテに最適!!

ゴーヤにはビタミンC、カリウム、カロテンなどミネラルが多く含まれています。

★1本(200g)

エネルギー	34Kcal	ビタミンC	152mg
カリウム	520mg	カロテン	420μg
食物繊維	5.2g		

皆さんの
レシピを
紹介して
ください

ゴーヤに限らず、ヘチマなどのグリーンカーテンで収穫される野菜を使った料理のレシピを紹介してください！
紹介していただいたレシピは、随時、市ホームページに掲載していきます。

大量に収穫されるゴーヤなどにお困りの方の助けになりますように☆

【紹介の方法】

レシピ、氏名、連絡先、料理の写真(あれば)を添えて、直接お持ちいただくか、郵送又はメールで送付してください。

※メールで送付する場合は、件名は「環境政策課:レシピ」、写真サイズは1MB以下としてください。

【事務局】

あきる野市環境経済部環境政策課環境政策係

〒190-0164 あきる野市五日市411

電話 042-595-1110

メール koho01@city.akiruno.tokyo.jp