

～エコクッキングレシピ～(材料はいずれも5人分)

《ゴーヤスムージー》

材料

- ◇ 100%リンゴジュース 200cc
- ◇ ゴーヤ(15cm程度) 1本
- ◇ バナナ 1本

作り方

- ① ゴーヤを洗い、縦半分に切り、スプーンで中の綿、種を取る。
- ② ゴーヤを厚さ5mm程度にカットした後ボウルに入れ、大さじ2杯程の塩を入れ軽くまぶす。10分程置き、水洗いし、塩を抜く。

(ここまでがゴーヤの下準備)

- ③ 前日に下準備したゴーヤとバナナ(3~4センチぐらいの輪切り)を凍らせておく。
- ④ 凍ったバナナ、ゴーヤ、リンゴジュースをミキサーに入れ、塊がなくなるまでかくはんし完成!

《夏野菜サラダと手作りドレッシング》

材料

- ◇ 15cm程度のゴーヤ 1本
- ◇ パプリカ(大)半分、もしくは(中) 1個
- ◇ カニカマ
- ◇ お好みのドレッシング

作り方

- ① ゴーヤを下準備する(スムージーの作り方同様)。
- ② かにかまは裂いておく。
- ③ ボウルに下準備したゴーヤ、パプリカ、カニカマを入れ、ドレッシングで和える。
- ④ 体裁よくお皿に盛り付け完成!

..... ちょっとした工夫で.....

冷蔵庫にドレッシングの瓶がいっぱい...なんてことはないですか
オリーブ油 or 油: すし酢でドレッシング手作りしてみませんか?

〈基本・・・オリーブ油(or油): すし酢=2:1〉

中華風なら

ごま油+醤油

フレンチ風なら

粒マスタード+クレイジーソルト

和風なら

練りゴマ

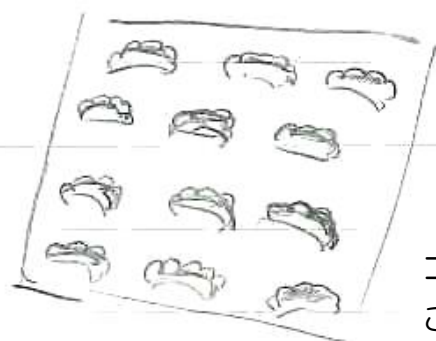
《ゴーヤチップス》

材料

- ◇ ゴーヤ 適量
- ◇ 塩 適量

作り方

- ① ゴーヤをスムージーの作り方同様に調理する。
その時ゴーヤは薄く切る。
 - ② ゴーヤがキッチンペーパーに重ならないように並べ、600wで3分。その後5分冷ます。
 - ③ その後、また600wで2分。その後5分冷ます。
※ まだ柔らかい場合は1分ずつ追加してパリパリにする。
※ その時コゲないようにする。
- ・ 好みにクレイジーソルト等をふりかけ完成。



クレイジーソルトや
カレー粉も
オススメ!

ゴーヤの並べ方は
このような感じです♪

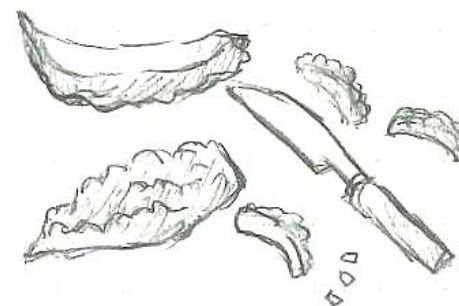
《ゴーヤのおひたし》

材料

- ◇ 15cm程度のゴーヤ 1本
- ◇ めんつゆ 適量
- ◇ 鰹節 適量

作り方

- ① ゴーヤをスムージーの作り方同様に調理する。
- ② ゴーヤとめんつゆ、鰹節をボウルに入れ和える。



ゴーヤの苦み対策は・・・
お塩であく抜き、油通しなどが
あります。
他のアイデアも是非
お聞かせください。