

ゴーヤでエコクッキング！！

☆ゴーヤとチーズの肉巻き

(材料・2人前)

- ・ゴーヤ 1本
- ・クリームチーズ 150g
- ・豚ロース肉 15～16枚
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩コショウ 少々
- (・みりん、しょうゆ 各大さじ1)

- ① 写真のように切ったゴーヤ(厚さ約2cm弱)のくぼみをクリームチーズで埋める
- ② **クリームチーズが外から見えなくなるように**ロース肉で巻いていく



- ③ オリーブオイルを引いたフライパンを中火で熱し、**巻き終わりの面を下にして**焼く
- ④ 焼き目がついたら裏返し、弱火にしてフタをし、2～3分そのままにする
- ⑤ フタを取り、お好みでみりんとしょうゆを回し入れて味付けする
- ⑥ 皿に盛りつけて、塩コショウをして完成



○みりんとしょうゆで味付けした場合、塩コショウはしなくても美味しくできます

☆ワタの味噌汁

- ・味噌汁(具は自由)
- ・ゴーヤのワタ 適量

- ① ゴーヤのワタを食べやすい大きさにし、好きな量だけ味噌汁に入れる
- ② ワタが水分を吸って麩のようになれば完成(時間が経ったほうがワタの青臭さがなくなって美味しくなります)



←(完成イメージ)

☆ゴーヤの種クッキー

- ・薄力粉 120g
- ・卵 1個 (小さめのものが◎)
- ・バター 50g
- ・バニラエッセンス (なくても可)
- ・砂糖 40g
- ・ゴーヤの種 5g (洗って2~3日天日干ししておく)

↑約2本分です

- ① 室温に戻したバターをボウルに入れ、クリーム状になるまで泡立て器で混ぜる
- ② 砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる
- ③ 溶き卵を2~3回に分けて入れよく混ぜ、あればバニラエッセンスを数滴加える
- ④ 薄力粉をふるい入れ、粉っぽくなるまでヘラで切るように混ぜる



- ⑤ 生地をラップにくるんで冷蔵庫で30~60分休ませる



- ⑥ 休ませる間にオーブンを180度に予熱しておき、厚さ5mm程度に形成してゴーヤの種をトッピングする (生地に埋めるようにのせると焼けてもはがれにくい)
- ⑦ 約13~15分焼き、冷ませば完成



→→→



エコクッキングでは、料理を通して皆様に環境を考えてもらうことを目標としています。本日はゴーヤを活かした簡単で洗い物やごみが少なく済むレシピを紹介しました。皆様のご家庭でも本日のレシピをぜひ作ってみてください。

ご家庭でできる環境への取り組みはごみや洗い物の削減以外にもたくさんあります。本日紹介したメニューはもちろんのこと、身近な環境問題に対して私たちに何ができるか考え、共に取り組んでいきましょう。