



有機かんそうゴーヤを使う



有機かんそうゴーヤのみそ炒め

ゴーヤは柔らかくなるまでしっかりもどすのがおすすめ。もどし汁は、多すぎなければお好みで増やしてもゴーヤ感が増しておいしいです。



材料	
・有機かんそうゴーヤ	15g
・豚ひき肉	150g
・〇砂糖	大さじ1
・〇みりん	大さじ1
・〇酒	大さじ1
・〇みそ	大さじ1
・〇もどし汁	大さじ1くらい(お好みで)

作り方

1. 有機かんそうゴーヤをお湯(または水)でもどします。
2. 〇の調味料を混ぜ合わせておきます。
3. 豚ひき肉を中火から強火で炒め、軽く火が通ったらもどしたゴーヤを加えて炒めます。
4. 〇の調味料を加えて、汁がなくなるまで炒めたらできあがり。



有機かんそうゴーヤのツナ和え



材料	
・有機かんそうゴーヤ	15g
・ツナ	1缶
・ごま油	大さじ1
・ボン酢	大さじ1
・かつおぶし	適量
・白ごま	適量

作り方

1. ツナの油はきっておきます
2. 〇ごま油とボン酢をまぜ、調味料をつくります。
3. 有機かんそうゴーヤを沸騰したお湯にいね、強火で10分ほど茹でます。
4. 茹で終わったらザルにあげ、冷水にさらして冷やします。しっかり冷えたら水をきりましょう。
5. ゴーヤ、ツナ、〇を混ぜます。
6. かつおぶしをからめて、白ごまをお好みでかけたらできあがり。



有機かんそうゴーヤでつくる佃煮



材料	
・有機かんそうゴーヤ	15g
・けずりぶし	5g
・ごま	大さじ1
・[A]砂糖	大さじ2
・[A]しょうゆ	大さじ1～1.5
・[A]酢	小さじ2
・[A]酒	大さじ1
・水	大さじ3

作り方

1. ゴーヤは5～10分ほどお湯につけてもどします。
2. 調味料[A]と水を鍋に入れてわかし、もどしたゴーヤを入れて煮詰めます。
3. 水分が少なくなったらけずりぶしとごまをまぶしてできあがり。



ゴーヤチャンプル



材料	
・有機かんそうゴーヤ	15g
・豚肉	200g
・木綿豆腐	150g
・卵	2個
・かつおぶし	適量
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・オイスターソース	大さじ1
・ごま油	適量
・塩、こしょう	適量

作り方

1. 有機かんそうゴーヤを水に10～15分ほどさらし、もどしたら水気を切ります。
2. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで水気を切り、賽の目に切っておきます。
3. フライパンにごま油を引き、豚肉を炒めて塩、胡椒をふります。
4. ゴーヤを加えてさらに炒めます。
5. 豆腐を加えて、酒、しょうゆ、オイスターソースを入れます。
6. 溶き卵を回し入れて、かつおぶしをかけ、全体に絡めたらできあがり。