

緑のカーテン ―ゴーヤを使った料理―

高崎健康福祉大学 教授 綾部園子

昨年に続く猛暑の中、節電対策として緑のカーテンを栽培しているご家庭や学校も多いかと思えます。ご存知のように、緑のカーテンはゴーヤやヘチマなどのつる性植物をカーテン状にネットに這わせたものです。植物の葉は強い太陽光を遮るばかりでなく、空気中のCO₂を吸収し、葉の気化熱により裏側部分の気温を低下させ、また、風にそよぐ葉は涼しさも演出します。

ところで、緑のカーテンに沢山実ったゴーヤはどうしていますか？ ゴーヤは独特の苦味がありますが、ビタミンCも多い野菜です。沢山実って、料理に困っている方もいるかと思えますので、ゴーヤを使った料理をいくつかご紹介します。

●ゴーヤチャンプルー



【材料】ゴーヤ1本、豆腐1.5丁、ベーコン2枚、もやし1袋、卵1個、塩・こしょう、(好みで、かつお節)、油

- 【作り方】①ゴーヤは縦半分に割り、わたと種を除いて薄く切り、塩を振ってしばらくおいてから、さっと水で洗って、苦味を除く。
②豆腐は適当な大きさにちぎり、ざるに上げて水けを切る。
③鍋に油を熱し、豆腐を色づくまで炒め、ベーコン、もやし、ゴーヤを入れて炒める。
④塩・こしょうで味をととのえ、溶き卵を廻しいれてさっと炒めて完成。

●ゴーヤとなすの味噌炒め



【材料】ゴーヤ1本、なす2本、豚肉150g、味噌大さじ3、砂糖大さじ3、油

- 【作り方】①ゴーヤはチャンプルーの①と同じように処理する。
②なすは乱切りにして水につけておく。豚肉は3cm幅くらいに切る。
③鍋に油を熱して豚肉を炒め、火が通ったらなすを入れる。なすがしんなりしたら、ゴーヤを入れて炒める。
④③に味噌・砂糖・水大さじ2杯を混ぜて加え、混ぜながら汁気がなくなるまで炒める。

●ゴーヤの肉詰め



【材料】ゴーヤ2本、合いびき肉200g、玉ねぎ1/2個、パン粉1/2カップ、卵1個、塩小さじ1、こしょう、じゃがいも2個、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ2、だし汁1カップ

- 【作り方】①ゴーヤは1.5cm厚さの輪切りにし、わたと種を除いて、塩水につけて、苦味を除く。
②玉ねぎはみじん切りにして炒め、ひき肉、パン粉、玉ねぎ、卵、塩、こしょうを混ぜておく。
③ゴーヤの水気を切って、中央に②の肉を詰める。
④鍋にだし、しょうゆ、砂糖を煮立て、③のゴーヤとじゃがいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。

●ゴーヤのきんぴら



【材料】ゴーヤ1本、ごま油大さじ1、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、唐辛子

- 【作り方】①ゴーヤはチャンプルーの①と同じ処理。
②鍋にごま油と唐辛子を熱し、ゴーヤを入れて炒める。
③しょうゆ、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。

そのほか、ゴーヤチップ、カレーやサラダもおすすりめです。お試しくたさい。