

ゴーヤの肉づめ

材料 (2~3人前)

ゴーヤ	1本
合挽き肉	100g
玉ねぎ	半分
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々
かつおだし	小さじ1
パン粉	大さじ1
かつおぶし	適宜

つくり方

- ① ゴーヤは厚さ1cmの輪切りにする。1切れずつ中央を指で押し、種とワタを取る。
- ② ボウルに合挽き肉と溶いた卵を入れて練り、Aを加えて混ぜる。
- ③ みじん切りにした玉ねぎを加えて混ぜ、肉ダネをつくる。
- ④ ゴーヤの穴に小麦粉を指で薄くまぶし、肉ダネを穴に詰め、両面をならす。
- ⑤ パットにパン粉(分量外)を広げ、④の両面にまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。かつおぶしをふり完成!!



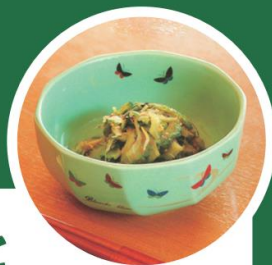
ゴーヤとみょうがのさっぱりサラダ

材料 (2~3人前)

ゴーヤ	1本
塩揉み用塩	少々
みょうが	3個
しそ	3枚
梅干し	大1個
めんつゆ	大さじ1/2~1
ごま油	大さじ1/2~1
白すりごま	大さじ1

つくり方

- ① ゴーヤを縦半分に切ってワタをとり、薄切りにする。塩を振り、10分くらいしたら塩揉みをする。
- ② アクが出てきたら水洗いし、茹でる。(7分程度)
- ③ みじん切りにしたみょうが、しそ、つぶした梅とめんつゆ、ごま油をあえる。
- ④ すりごまをかけて完成!!



BITTER GOURD RECIPES

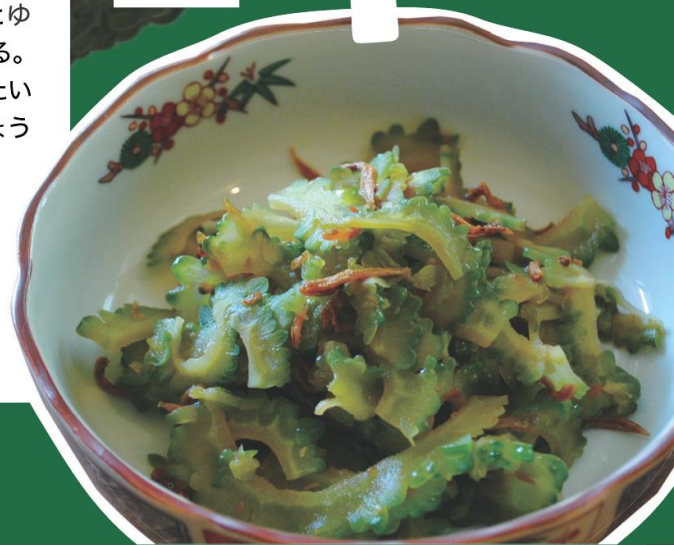
ゴーヤとカリカリじゃこの梅風味サラダ

材料 (2~3人前)

ゴーヤ	1本
ちりめんじゃこ	約20g
梅干し	大1個
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1

つくり方

- ① ゴーヤは両端を切ってから縦半分に切り、スプーンで種とワタをくりぬく。薄切りにして熱湯でサッとゆで、冷水でさましてから水気を絞る。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたいてからボウルに入れ、みりん、しょうゆを加えてのばす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて、カリカリになるまで中火で炒める。
- ④ ②に①のゴーヤと③を加えてよく混ぜ、完成!!



おすすめ
ゴーヤレシピ
情報はこちら



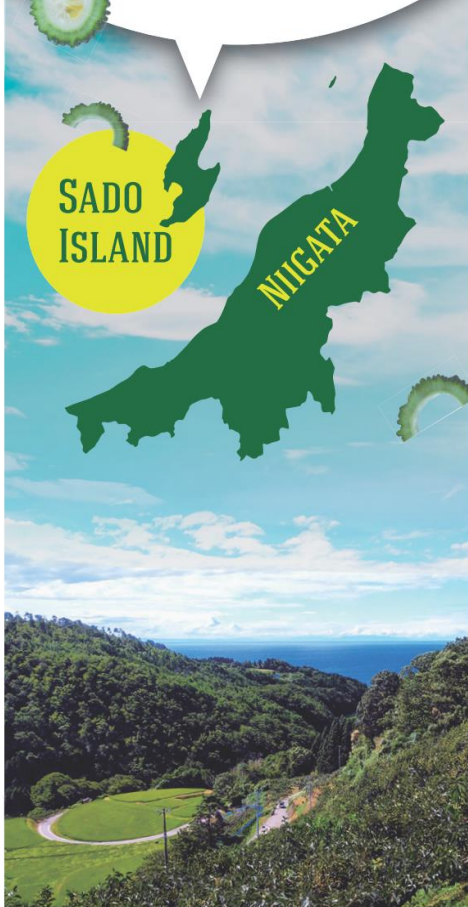
カリウムと苦み成分で
夏バテを防ぐ

佐渡島育ちの ゴーヤ

佐渡産ゴーヤの旬は
6月中旬～9月末

SADO
ISLAND

NIIGATA



ゴーヤ倶楽部

ゴーヤ倶楽部
JA 佐渡

料理作成：憩いの場 三益 〒952-0706 新潟県佐渡市徳和 2330-1
撮影協力：渋谷春菜（佐渡市地域おこし協力隊）

佐渡産

ゴ

BITTER

GUARD

ヤ

佐渡産 ゴーヤの特徴

☑ **太くて色が濃い**

きめ細かい栽培管理のおかげ

☑ **新鮮で安心安全**

早朝または真夜中から収穫

☑ **苦味が少ない**

佐渡産ゴーヤの品種の特徴

MEMO

ゴーヤの選び方

深い緑でかく、イボが密でツヤのあるもの

苦味が苦手なら

苦味は水溶性なので、塩揉みしてサッと熱湯をかけると抜ける。タネとわたは苦味が強いので、スプーンなどで取り除くと良い。

保存方法

サツとかために塩ゆでしてから冷凍。
または、軽く炒めてから冷凍しても良い。

ゴーヤは加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含んでいます。
油で炒めても栄養価は損なわれないので、肉や豆腐などと炒めてたっぷり摂り、夏バテを防ぎましょう。

ゴーヤの 効能と成分

独特の苦みの成分はモルデシン
といい、食欲を増進させるほか、肝機能の向上、血糖値を下げるなどの効果も期待できます。

ゴーヤで
アツい夏を
のりきれ！

ゴ

佐渡産

ーヤ

レ シ ン ピ



ゴーヤ倶楽部
JA 佐渡