

夏が旬のゴーヤはビタミン、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでおり、更にゴーヤの特長である苦み成分も機能性成分として注目されています。(モモルデシンは健胃作用、チャランチンはインシュリンの分泌を促す。)

苦みの苦手な人は切ってから水にさらしたり、塩をかけて数分置くなどすればよいでしょう。苦みは実は皮の濃いものほど苦みがあります。

*レンジで作る ゴーヤチャンプル風

材量	4人分
ゴーヤ	大1本 (300g)
塩	小1/3
木綿豆腐	小2パック (300g)
豚こま肉	100g
削り節	小袋2パック
あわせ調味料	
醤油	大1 1/2
酒	大1
顆粒中華だし	小1
ごま油	大2

1. ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタを取り除き5ミリ幅に切りザルに入れて塩もみして5分ほど置く。
・木綿豆腐キッチンペーパーでくるみ重しをのせ5分ほど置き水気を切ったら1センチ厚さの3センチ角に切る。豚こま肉は細切りにする。
・醤油・酒・顆粒中華だしを混ぜ合わせておく。**(あわせ調味料)**
2. 深さのある耐熱の器に、豚こま肉を広げて並べ、その上にゴーヤを広げて並べ、ふんわりラップをかけ電子レンジ500Wで4分間(600wで3分間)加熱する。
3. 2. をレンジから取り出しざっくり混ぜる。
その上全体に木綿豆腐を並べてのせ、全体に削り節、あわせ調味料とごま油をかけラップをせずに電子レンジ500Wで4分間(600wで3分間)加熱し、全体をよく混ぜ合わせる。



*レンジで作るゴーヤの簡単あえ物に使う、ゴーヤの調理法 (レンチンゴーヤ)

ゴーヤ中1本(200g)は縦半分になり切ってスプーンで種とワタをとり除き2ミリ幅に切る。ザルに入れて塩小さじ1/3をからめ、5分ほど置いたら水洗いし、水気を切る。これを耐熱皿に並べふんわりラップをして、電子レンジ500Wで3分間加熱する。

*レンチンゴーヤの簡単白和え

材料	2人分
レンチンゴーヤ	100g
木綿豆腐	小1パック
白すりごま	大1
砂糖	大1
塩	ひとつまみ

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み皿をのせて10分ほど置き水気を切る。
2. 1. をボールに入れて泡立て器でクリーム状にする。(泡立て器がない場合にはスプーンやフォークで代用)
3. 2. に白すりごま、砂糖、塩を加えさらによく混ぜレンチンゴーヤを和える。



*レンチンゴーヤのごまマヨサラダ

材料	2人分
レンチンゴーヤ	100g
カニ蒲鉾	2本
マヨネーズ	大1
白すりごま	大1
醤油	小1

1. ボールにマヨネーズ、白すりごま、醤油を入れよく混ぜ合わせる。
2. 1. にレンチンゴーヤとカニ蒲鉾を細く割いたものを入れて和える。

