

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

宮崎県宮崎市の「ゴーヤー」レシピ

(初回放送：2019年7月10日)

1 軒目「種から葉っぱまで！自慢のゴーヤーを召しあがれ！」

料理①：ゴーヤーのかき揚げ（4人分）

材料 りょうり（1本）、塩昆布（15g）、トウモロコシ（50g）、豚肉こま切れ（100g）、薄力粉（大さじ2）
<衣液>薄力粉・水（各 1/4 カップ）

- 作り方**
- ① りょうりを縦半分に切り、ワタと種を除いたら約2mm幅の薄切りにする。（ワタと種はとって置く）
 - ② ①に塩昆布を加えて軽く混ぜ、5分ほどおく。
 - ③ ②にトウモロコシ、一口大に切った豚肉、薄力粉を入れて混ぜ合わせ、とっておいたワタと種を一口大にちぎって加える。
 - ④ ③と衣液をさっくりと混ぜ合わせ、一口大ずつを170度の油に落とし、約4分間揚げる。

- *ワンポイント
- ・ りょうりは薄切りすることでほかの具材となじみがよくなる
 - ・ 塩昆布の塩でりょうりから水分が出るので、衣液は少しかためにする
 - ・ 揚げるとワタはトロリ、種はカリッとした食感になる



料理②：葉っぱの天ぷら

材料 りょうりの葉、衣液（各適量）

- 作り方**
- ① りょうりの葉に薄く衣をつけ、油で揚げる。
 - ② 塩をつけていただく。

2 軒目：夏をのりきる！新米農家のアイデアレシピ！

料理①：梅ヨーグルトあえ

材料 ゴーヤー（1本）、大葉（10枚）、ヨーグルト（大さじ3）、マヨネーズ（大さじ3）
みそ（大さじ2）、砂糖（大さじ1）、サバの水煮（1缶）、梅（2～3個）、
ショウガ（2かけ）、塩（適量）

作り方 ① ワタと種を取ったゴーヤーを薄切りにして塩をふり、1分ほどゆでたあと、
氷水でしめる。
② ヨーグルト・マヨネーズ・みそ・砂糖・刻んだ大葉とショウガ・サバ・梅を、
みそがつぶれるように混ぜる
③ ①のゴーヤーを水切りして②の中に入れ、混ぜて完成

- *ワンポイント
- ・ゴーヤーをゆでる前に塩をまぶすと苦みがやわらぐ。
 - ・サバの水煮の代わりにシーチキンを使ってもよい。
 - ・サバの水煮を使うときは香味野菜（シソ、ニンニク、ショウガなど）を使えば臭みが気にならなくなる。



料理②：ゴーヤーのかば焼き

材料 ゴーヤー（1本）、卵（2個）、小麦粉（1カップ）、水（適量）、
オリーブオイル（フライパンにゴーヤーを並べて半分くらいつかえる量）、サンショウの葉、
塩（適量）

<かば焼きのタレ>

白だし（大さじ3）、砂糖（大さじ3）、みりん（大さじ3）、酒（大さじ2）、
すりおろしニンニク（大さじ1/2～1）

作り方 ① ゴーヤーのワタと種を取り、一口サイズに切ったあと、塩をひとつまみくらいふる。
② 卵・小麦粉・水で衣を作る。ゴーヤーに衣をからめて、タッパーのオリーブオイルが
入ったフライパンに並べた後、火をつけ中火で3～4分揚げ焼きにし、

裏返して 1~2 分焼く。

- ③ 別のフライパンで白だし、砂糖、みりん、酒、おろしニンニクを混ぜる
- ④ ③に②のゴーヤーをならべ、火をつけて 2 分ほど、グツグツしたら裏返して少し煮る。
- ⑤ 最後にサンショウの葉を飾りつけたら完成

- *ワンポイント
- ゴーヤーに塩を振ると苦みがやわらかく。
 - 衣はかために作る。
 - ゴーヤーを並べてから火をつける。
投入した後に火をつけるとゆっくり揚げられ、ホクッと揚がる。
特に野菜を揚げるときにはおススメ。
また並べてから火をつけると均一に揚がる（色目を同じにできる）
 - オリーブオイルを使うと衣の水分を早く飛ばし、サクッと揚がる。
 - タレで煮込んでいるとき、色につかないうちにゴーヤーを触ると衣がはがれるのであまり触らないようにする。
 - かば焼きの色を濃くしたい場合は、最後に色づけのため、たまりしょう油を入れる



3 軒目：孫に食べてもらいたい！栄養満点お子様プレート

料理①：ゴーヤーハンバーグ

材料 ゴーヤー（中1本）、合いびきミンチ（250g）、タマネギ（大1/2個）、食パン（1/2枚）、牛乳（食パンがヒタヒタになるくらい）、ナツメグ（少々）、塩コショウ（適量）、ミディトマト（3個）、ミックスチーズ（適量）

- 作り方**
- ① 食パンはおろし、粉々にして、牛乳に浸しておく。
 - ② ゴーヤーは 5mm の輪切りにし、ワタと種を取り除いたものを 10 個作る。
 - ③ トマトは薄切りにしたものを 10 個用意する。
 - ④ ②の残りのゴーヤーのワタと種を取ってみじん切りにする。
 - ⑤ タマネギをみじん切りにする。

- ⑥ ボールにミンチ肉、塩コショウ、ナツメグを入れて、粘りが出るまで混ぜたら、
 - ①、④、⑤を入れて混ぜる。
- ⑦ ②の上に⑥、③、ミックスチーズの順にのせる。
- ⑧ 熱したフライパンに⑦を入れ、中火で30秒、蓋をして弱火で8~10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨ 肉汁が透明になり赤みがなくなったら出来上がり。
(蓋をする前に日本酒を入れてもよい)

完熟ゴーヤーソース

材料 完熟ゴーヤー (25g)、トマトケチャップ (60cc)、砂糖 (大さじ2)、酒 (10cc)、粗びきコショウ (適量)

作り方 ① 切った完熟ゴーヤー、トマトケチャップ、砂糖、酒、コショウをミキサーにかける。
② ゴーヤーハンバーグを焼いたあとのフライパンに①を入れ、適度なとろみがつくまで加熱すれば完成。

*ワンポイント ・子供向けなので砂糖は多めに入れている。

料理②：完熟ゴーヤーアイス

材料 完熟ゴーヤー (25g)、完熟マンゴー (50g ※冷凍食品のマンゴーでも可)、バナナ (1/2本)、生クリーム (100cc)、練乳 (60g)、ミント (お好みで)

作り方 ① 完熟ゴーヤー、マンゴーはジューサーで砕きやすいように適当な大きさに切る。
② ジューサーにすべての材料を入れ、生クリームに気泡が入り、ふっくらするまで粉碎かくはんする。
③ ②を容器に入れてフリーザーへ。固まれば出来上がり。

料理③：ゴーヤーチップス

材料 ゴーヤー (中1本)、塩 (5g)、中華調味料 (適量)、片栗粉 (適量)、かつお節 (1パック)、サラダ油 (適量)

作り方 ① ゴーヤーは縦割にし、ワタと種を取り除く。
② ①のゴーヤーをスライサーで (または包丁で) 1mmの薄切りにする。
③ ②のゴーヤーに塩をして30分ほど置いた後、ゴーヤーが潰れない程度に強く水分を絞る。
④ ③のゴーヤーに中華調味料を混ぜ、なじんだら、片栗粉を薄くまぶす。
⑤ 170度に熱した揚げ油に、④をくっつかないように振り入れ、ほんのり軽く焦げ目が入る程度に5分ほど揚げる。
⑥ 皿に盛り、かつお節を振りかけて完成。

*ワンポイント：・かつお節はゴーヤーの苦みを和らげてくれる。

