

畑ごはん

～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：ゴーヤ

体にこもった熱をとり、肌のトラブルや暑さからくるイライラを解消してくれる。苦みは暑気あたり、解毒作用がある。

オンエア 2020年8月

材料【2人分】

- ◆ゴーヤ 1/2 本 ◆ひき肉 150g
- ◆タマネギ 1/4 個
- 《A…肉だね用》
 - ◆片栗粉大さじ1 ◆塩少々
 - ◆コショウ少々 ◆しょうゆ小さじ 1/2
- 《B…仕上げの調味料》
 - ◆酒大さじ2 ◆みりん大さじ2
 - ◆しょうゆ大さじ1
- ◆小麦粉適量 ◆サラダ油適量

=ゴーヤの肉詰め=



<作り方>

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除く。3～4cmの長さに切り、塩をふり10～15分おく。
2. ボウルにひき肉、タマネギのみじん切り、《A》を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. ゴーヤは水で洗い、水気をふき、内側に小麦粉をふる。肉だねを詰める。
4. フライパンにサラダ油を熱し、肉を下にしてゴーヤを並べる。時々返しながらか中火で10分程焼く。肉に焼き色がついたらフタをして、弱火でさらに10分程蒸し焼きにする。
5. ゴーヤがやわらかくなったら、《B》の調味料を加えて煮からめる。

=ゴーヤと豆腐のサラダ=



材料【2人分】

- ◆ゴーヤ 1/2 本 ◆豆腐 1丁
- ◆ちりめんじゃこ適量
- ◆かつおぶし 2g
- 《A…ドレッシング》
 - ◆柚子コショウ大さじ 1/2
 - ◆しょうゆ大さじ1
 - ◆酢大さじ1 ◆サラダ油大さじ1

<作り方>

1. 豆腐を水切りしておく。耐熱皿にキッチンペーパーを敷いて豆腐をのせレンジで約2分加熱する。
2. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、薄切りにして塩をふってもむ。熱湯で30～40秒茹でる。水にさらし、水分をしぼっておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。
4. 《A》を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
5. 豆腐を大まかにちぎって器に盛り、ゴーヤ、ちりめんじゃこをのせてドレッシングをかけ、かつおぶしを散らす。