



神奈川県綾瀬市

ほっこり農園

# おいしい野菜レシピ

白くて丸くて苦みが少ない

## パールゴーヤ

ゴーヤといえば、細長くて緑色ですが、パールゴーヤは丸くて真っ白な真珠をイメージした品種。真っ白のパールゴーヤは、苦みが強くなく、子どもでも食べやすい味。果肉がみずみずしく、生でもサラダなどでも食べられます。見た目にも白く華やかで、爽やかな味で、ゴーヤの概念が変わります。



## パールゴーヤとフルーツのサラダ

軽やかな苦みとフルーツの酸味がぴったり

**【材料】**パールゴーヤ 1/2 / グレープフルーツ (オレンジやキウイなどでも可) 1/2 / オリーブオイル大 1 / 調味料 (塩・コショウ少々、果汁大 1)

**【作り方】**①パールゴーヤを縦半分に切ってわたを採る。さらに縦半分に切って、3mm 程度の薄切りにする。②苦みの苦手な人は、下処理として塩小 1、砂糖小 1 (分量外) をもみこんで5分程度おく。③グレープフルーツの皮をむいて、ゴーヤと和える。④グレープフルーツ1房をつぶして果汁にして、オリーブオイル、塩・コショウで味を整えてできあがり。甘みがほしければハチミツを加えても可。



## 無限パールゴーヤ

苦みが少ないから子どもにも人気の一品

**【材料】**パールゴーヤ 1/2 / ツナ缶 1 / 調味料 (鶏ガラスープ小 1、ごま油小 1、塩・コショウ少々、ごま少々)

**【作り方】**①パールゴーヤを縦半分に切ってわたを採る。さらに縦半分に切って、3mm 程度の薄切りにして耐熱容器に入れる。②ツナ缶の油分を切って加える (油分を加えるとこくがでます。お好みで)。③調味料を加えてふんわりとラップをかけて電子レンジ 600W で 2 分加熱 (苦みが気になるようなら、さらに 1 分ほど加熱してもいい) ④よく混ぜて器に移して、ごまをふって完成。



## パールゴーヤのチャンプル

食べやすく、満足感があるごはんの進む料理

**【材料】**パールゴーヤ 1/2 / 木綿豆腐 1/2 / 豚肉 100g / 卵 1 個 / ごま油大 1 / 調味料 (塩・コショウ少々)

**【作り方】**①パールゴーヤを縦半分に切りわたを採り 3mm 程度の薄切り。②豆腐はペーパータオルでくるみ、重しをのせ 30 分ほど水切りして、手でほぐす。③フライパンに油を入れ、豆腐を焼きめがつくよう加熱し、一度出す。④ゴーヤをごま油で加熱して、取り出す。⑤豚肉を炒め、全体に色が変わったら、③④を入れて炒め、最後に卵を割り入れ混ぜて、塩コショウで味を調える。