

みんなでゴーヤのレシピ集を作ろう！

ゴーヤを使った自慢のレシピ応募用紙

氏名(個人名又は団体名)	
愛称(ニックネーム)	るなりんこ
レシピ名(料理名)	「ゴーヤと夏野菜のラタテュイユ風」 調理所要時間 分
材料及び分量 (4)人分	※分量は単位までご記入ください。
ゴーヤ	中2、3本
オクラ	8～10本
プチトマト(黄・赤)	各10個
にんにく	2片
豚バラ肉	150g
オリーブオイル	大さじ3
コンソメ(固形)	1個
白ワイン(または酒)	10g
塩昆布	10g
こしょう	少々
作り方	
<p>① にんにくは横うす切り。 ゴーヤは種をとりうすい くし形切り。 オクラは斜めざく切り。 豚ばら肉は3cm角くらいに切る。 プチトマトは洗っておく。</p> <p>② 鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒めて香りを出し、豚バラ肉を入れてさらに炒める。</p> <p>③ ゴーヤを入れ、木べらでざっくりと油をなじませてから炒め、白ワインを加えてフタをする。 5分ほどおいて……</p> <p>④ ゴーヤがしんなりしたら、固形コンソメ、こしょうを加え汁気が1/3程になるまで炒め煮する。</p> <p>⑤ 汁気が減ってきたら、オクラ・トマトを加えてさらに炒めし、塩昆布を加える。</p> <p>⑥ 汁気がなくなったら出来上がり！</p>	
アピール・工夫した点	
<p>ゴーヤと一緒にプチトマト(黄・赤)も栽培したところよく実りました。 一緒に炒め煮するとゴーヤの苦みが減って娘にも好評。トマトの黄・赤、オクラの緑で目にも鮮やかなゴーヤメニューですが、残ってしまったらさらに水分を加えてくたくたになるまで煮てパスタソースにしてもまた違うおいしさで大好評でした。</p>	