

◆ゴーヤの苦味が苦手な方に、美味しく食べられる調理方法です。



ゴーヤキーマカレー



材料（2人分）

にんにく	・・・	1片	トマトジュース	・・・	100ml
しょうが	・・・	5g	水	・・・	50ml
玉ねぎ	・・・	1/2個	ウスターソース	・・・	大さじ1/2
人参	・・・	1/6本	カレー粉	・・・	大さじ1
マッシュルーム	・・・	3個	固形コンソメ	・・・	1/2個
ゴーヤ	・・・	1/4本	塩・こしょう	・・・	少々
合挽肉	・・・	100g	米	・・・	1合
サラダ油	・・・	大さじ1			

作り方

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルームはみじん切り、ゴーヤは種とワタを取り除いて粗みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、しょうが、玉ねぎを加え、きつね色になるまでよく炒める。
- ③ ②に合挽肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に人参、マッシュルーム、ゴーヤを加えて炒め、トマトジュース、水、ウスターソース、カレー粉、固形コンソメを加え、煮汁が無くなるまで煮込む。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、④をかける。



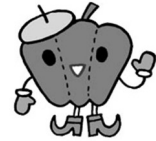
コツ・ポイント・情報

- ★ゴーヤチャンプルだけではないレパートリーを増やしてみましょう。
- ★子ども向けに作る時には、カレー粉の少量にしましょう。

◆どんな料理にも合い、きゅうりの食感がさわやかな中華風スープ。



信号カラフルスープ



材料 (2人分)

きゅうり	1本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
ごま油	小さじ2
水	カップ2
中華スープの素	小さじ1
長ねぎ	10cm
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① きゅうりは叩いてから、3cm 長さに切る。
- ② 赤・黄パプリカは1cm 幅に切り、斜めひし形に切り揃える。
- ③ 鍋にごま油を入れ、きゅうり、赤、黄パプリカを加え炒める。
- ④ 水、中華スープの素を加えて沸騰させ、アクをすくい取ったら、塩、こしょうで味を整え、粗みじん切りにした長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、器に盛りつける。

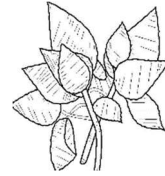
💡 コツ・ポイント・情報

★赤パプリカ・黄パプリカにはビタミンCが含まれています。

◆中身がとろっとして口の中にジューシーさが広がります。



エジプト餃子



材料（2人分）

豚挽き肉	25 g		
モロヘイヤ	80 g		
しょうが(すりおろし)	小さじ1		
餃子の皮	10枚		
A	{	しょうゆ	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/4
		塩	小さじ1/6

《餃子のタレ》

しょうゆ・酢 .. 各大さじ1/2
好みでラー油

作り方

- ① モロヘイヤはみじん切りにする。
- ② ボウルに、豚挽き肉、モロヘイヤ、しょうが、Aを加えてよく混ぜ、餃子の皮で包む。
- ③ 沸騰した湯に、包んだ餃子を入れゆでる。
(餃子が浮いてから3分以上ゆでる。)
- ④ 餃子のタレをつくる。
- ⑤ ③を器に盛り付け、④を添える。



コツ・ポイント・情報

★モロヘイヤは、古代からインドやエジプトを中心とした中近東で広く栽培・利用されてきました。「モロヘイヤ」というのは、アラビア語の「王様の野菜」という意味です。

◆お子様も好きな、かぼちゃサラダとトマトソースの酸味が美味。



ツナパンプキン・ピザ



材料（2人分）

かぼちゃ	100g		
A	{	ツナ（缶詰）	15g
		カレー粉	小さじ1/4
		マヨネーズ	小さじ1
		塩・こしょう	少々
食パン（8枚切り）	2枚		
バター	小さじ1		
ピザソース	大さじ2		
溶けるチーズ	2枚		

作り方

- ① かぼちゃは種を取って薄く切り、ラップに包んで電子レンジで2~3分加熱する。柔らかくなったら、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ② 食パンにバターとピザソースを塗り、①をのせ、その上に溶けるチーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ③ 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。

💡 コツ・ポイント・情報

- ★かぼちゃが固くて切りにくい場合は、ラップで包み、レンジ（500W）で約1分加熱すると切りやすくなります。
- ★かぼちゃは、加熱後熱いうちにつぶすと、なめらかになります。

◆豆腐をトマトに変えたトマト麻婆です。暑い夏に色彩きれいな一品です。



トマト麻婆



材料 (2人分)

春雨	30g	A	水	カップ1/4
ニラ	20g		中華スープの素	小さじ1/2
トマト(150g)	1個		酒	大さじ1/2
しょうが	小さじ1/2		しょうゆ	大さじ1/2
豚挽き肉	80g		豆板醤	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1		こしょう	少々
			片栗粉	大さじ1/2

作り方

- ① 春雨は湯につけ、好みの固さに戻し、水気を切って3cm長さに切る。
- ② ニラは3cm長さに、トマトは1~2cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、しょうがのみじん切り、豚挽き肉を加え、肉がパラパラになるまで炒める。
- ④ ③にAを加え、春雨、ニラ、トマトを加えて汁気がなくなるまで炒める。



コツ・ポイント・情報

- ★春雨に汁気を吸わせると、仕上がりが美味しくなります。
- ★少し強めにトロミを付ければ、ご飯のおかずにもベストマッチです。
- ★子ども向けにするときは、豆板醤やしょうがは入れずに作りましょう。

◆なすとは思えないとってもフルーティーでピンク色の美味しいジャム。



なすジャム



材料(作りやすい分量)

なす(200g)	3本
砂糖	160g
リンゴジュース	200ml
レモン汁	50ml
塩	少々

作り方

- ① なすはヘタを取り、0.5~1cmの角切りにする。塩水につけて軽くアク抜きをし、ザルにあげて水気を切る。
- ② ステンレス鍋に、なす・砂糖・リンゴジュースを入れて火にかけ、なすが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 最後に色止めとしてレモン汁を加えてよく混ぜ、水気が無くなるまで煮詰める。



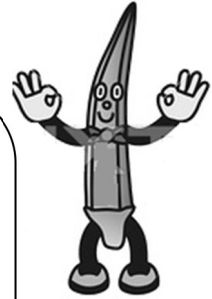
コツ・ポイント・情報

- ★なすは、アク抜きをしないで煮ても良いです。
- ★鍋はステンレス製、ホーロー鍋を使うと色がきれいに仕上がります。
- ★パンに塗ったり、野菜スティックのディップにしたりしてみましょう。アツアツでも、冷やしても美味しいジャムです。

◆星形の切り口を活かして、華やかなかわいいおやつを作ってみませんか。



星の王子様クッキー



材料 (直径5cm・15枚分)

オクラ	・・・・・・・・	1袋
薄力粉	・・・・・・・・	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	・・・・・・・・	50g
砂糖	・・・・・・・・	50g
卵	・・・・・・・・	1/2個
バニラエッセンス	適量

作り方

- ① オクラは板ずりした後、水洗いし、2mm厚さの輪切りにしてきれいな星型を30枚ほど作る(トッピング用)。残りは粗みじん切りにする。
- ② 薄力粉にベーキングパウダーを加えてふるっておく。
- ③ ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- ④ ③の中に、②、オクラの粗みじん切りを加え、粘りを出さないように切るように混ぜる。クッキングシートを敷いた鉄板に生地を等間隔に並べ、オクラの輪切りをトッピングして170℃のオーブンで20分焼く。



コツ・ポイント・情報

★オクラは、日本には江戸時代末期に渡来したと言われています。