

# 観ても食べても嬉しい、ゴーヤで省エネルギー！

定番のチャンプルーも良いですが、ここでは省エネしながら、かつ簡単で美味しく食べられるゴーヤレシピを紹介します。( )材料はどれも適宜で大丈夫ですので、あえて記入していません。

ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで中のわたを取り除いてから調理してください。



## レシピ1「ステーキやハンバーグのトッピングに」

フライパンで肉を返して、肉汁が出た所で、薄切りのゴーヤをフライパンの空いてる所で一緒に炒めます。

調味料と共に肉汁を絡めていただきます。

**省エネポイント：一つの鍋で同時に作るの、時間と調味料の無駄が出ない！！**

## レシピ2「ゴーヤと茄子の味噌炒め」

ざく切りしたゴーヤと茄子を素揚げして、練味噌であえます。

器に盛ってから、細切りの青ジソと白ごまを指でひねって散らします。

**省エネポイント：練味噌等、便利なタレは作り置きすると、色々な料理に重宝。**

練味噌 材料 味噌：2、砂糖、酒、みりん：各1 (田楽や、回鍋肉、酢を足せばヌタにも)

作り方 上記の材料を弱火でツヤが出るまで練ると半年は持ちます

## レシピ3「ゴーヤとツナのサラダ」

薄切りのゴーヤを塩もみし、軽くしぼり、ツナ缶を汁ごと加えます。

に玉葱の薄切りとパセリ、こしょう、レモン汁を加え混ぜます。

器に盛ってトマトを飾りつければ完成。



**省エネポイント：ツナのうまみがつまった汁と油は捨ててはもったいない！ドレッシング代りに利用！！**

## レシピ4「苦味がたまらないという、ゴーヤ好きの人のためのゴーヤ料理」

薄切りのゴーヤを塩もみし、軽くしぼって、お皿に盛ります。

多目の削り節と、ごま油、醤油を少々かけていただきます。お酒のつまみにもピッタリ

**省エネポイント：火を使わないで、簡単に作れます。**



## 省エネクッキングを始めよう

**省エネクッキングにトライ**

**やってみれば簡単**

**気が付けば家計が大助かり！**

買物袋を持参して、旬のもの、地元の食材優先で、残さず使いきりましょう！

水を流しっぱなしにしないで、汲み置きして、汚れの少ない食材から洗いましょう！

まな板と包丁を扱うときは、ニオイの少ないものから順に切っていくと、まな板や包丁を洗う回数を減らすことができます！

鍋底の水分は拭いてから火にかけ点火しましょう。鍋底より炎が出ない様な火加減をし、余熱も考慮しましょう。保温調理を心掛けるとガス、電気代が大幅に減ります！

鍋や食器の汚れは、冷めないうちに古布等で拭取って置くと洗剤不要！

茹で汁も洗い物等に役に立てましょう

残った料理もごみにしないように工夫して、次の食卓で美味しくいただきましょう！

(このチラシは、省エネルギー普及指導員川上和子さんの協力を得て作成しています)