

# ゴーヤーで「エコうまレシピ®」

普段は捨ててしまいがちな「わた」がごちそうに!?

おいしさ、そして、いのちへ。  
Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO®**

夏野菜の王道といえばゴーヤーですが、チャンプルーなどで残ったわたや端っこを捨てていませんか？

わたはビタミンCたっぷりです。苦みもほとんどないスグレモノ！

ゴーヤーが苦手というお子さんにもオススメのレシピをご紹介します。

6月5日は「世界環境デー」。食材をムダなく活用して食卓からエコを考えてみませんか？

## ワタや端っこをフル活用 エコうまポイント



ゴーヤーを料理する際、つい捨ててしまいがちな両端とわたに注目。「ほんだし」や「コンソメ」、「丸鶏がらスープ」などでうま味をプラスし、肉と組み合わせるとしっかりと火を通すことで、ゴーヤーの苦みが和らぎ、苦みが苦手なお子さんでも食べやすくなります。

### ●野菜ソムリエ 堀 基子さん(那覇市)

野菜ソムリエ、フードライター、フードスタイリスト。沖縄県内の野菜ソムリエで創設した「沖縄野菜プロジェクト協同組合」理事。原稿執筆、イベントや講演などを通じて、野菜・果物の魅力を情報発信。現在、沖縄タイムス副読紙「週間ほーむぶらざ」にて「野菜ソムリエの気軽に沖縄旬野菜」、日本野菜ソムリエ協会メルマガの野菜・果物コラム「菜果図録」などを連載中。

## 「エコうまレシピ」とは…

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう！

- 1 「旬」の食材を選ぼう!
- 2 食材をムダなく活用!
- 3 手際よく、簡単に!

企画・制作 沖縄タイムス広告局

いつもは捨ててしまいがちな端っこも刻んで活用!

### Recipe2 わた+端っこ+「ほんだし」

#### ゴーヤーわた入りチキンナゲット



### Recipe3

#### 果肉+「丸鶏がらスープ」

#### ゴーヤー豚肉巻き甘酢あんかけ



輪切りではなくスティック状に切るのがコツ!



## ゴーヤー入り 煮込みビーフハンバーグ

### Recipe1 わた+端っこ+「コンソメ」

苦手なゴーヤーもこれでOK! 刻んで混ぜてトマトで煮込む

材料(4人分) ゴーヤー1本、牛ひき肉300g、たまねぎ2個、しめじ1パック、パン粉大さじ6、卵1個、塩少々、こしょう少々、ナツメグ少々、オリーブオイル大さじ1強、トマトジュース1カップ、水1カップ、「味の素KK コンソメ」固形タイプ1個、ケチャップ大さじ2

#### 作り方

1. ゴーヤーは両端の7cmずつを切り落として、飾り用に厚さ3mmの輪切りを4枚カットし、残りはみじん切りにする。残ったゴーヤーの真ん中の部分は縦半分に切り、わたをくり抜き、種を除き、ちぎっておく(残りのゴーヤーの果肉は別の料理に活用)。たまねぎは、1個は粗めのみじん切りに、残り1個は薄切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
2. オリーブオイル大さじ1をフライパンで熱し、みじん切りのたまねぎを中火で透明になるまで炒める。
3. 牛ひき肉に、1のゴーヤーのみじん切りとわた、2、パン粉、溶き卵、塩少々、こしょう少々、ナツメグ少々を加え、手でよく混ぜ、小判型にまとめ、飾りに輪切りのゴーヤーをのせる。
4. 2のフライパンにオリーブオイルを少し足し、3を強めの中火で両面をこんがり焼き、皿に取り出す。
5. 4のフライパンに1のたまねぎの薄切りとしめじ、トマトジュース、水、「コンソメ」、ケチャップを入れて火にかけ、材料に火が通ったら4を戻し、さっと煮込む。

「味の素KK コンソメ」  
固形21個入箱

「ほんだし」  
120g箱

「味の素KK 丸鶏がらスープ」  
50g袋

**今回使用したのはコチラ!** じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった洋風スープの素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理が一層おいしくなります。

ホームページでは他にもいろいろ「エコうまレシピ」を紹介しています  
  ※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。