

## 《今回の多摩市産》

## ・ゴーヤ



体を冷やす野菜として、夏バテに効果があると言われてい  
ます。

ビタミンCなどの水溶性ビタ  
ミンを多く含み、緑色の皮の  
部分に集中している「苦味成  
分」は健胃効果があるとも。

実は中のワタの部分が苦い  
のではないんですね。

## ・とうもろこし

## ・玉ねぎ

## ・にんじん

カレーはどこのご家庭でも、きっとこだわりが  
あることでしょう(笑)お子さんがいらっしゃるご  
家庭は甘めのカレー、こだわり派であればス  
パイスを効かせて。

ゴーヤカレーは大人の味でしょうか。ゴーヤ  
の苦味がさわやかに感じられ、暑い夏を乗り  
切るための食欲増進効果もありますね。

カレーはまさに国民食。今回は、夏にこそ食  
べたいゴーヤカレーです。

## 《材料(2人分)》

・ゴーヤ	: 1/2 本	・しょうが	: 1 かけ
・茹でとうもろこし(※1)	: 1/2 本	・カレー粉又はカレールー(※2)	: 2 人分
・豚ひき肉	: 150g	・ブイヨン(※3)	: 1 カップ
・玉ねぎ	: 1 個	・油	: 大さじ2
・にんじん	: 1/2 本	・塩、こしょう	: 少々
・にんにく	: 1 かけ		

※1:缶詰でも可

※2:ご家庭でご使用のものをどうぞ

※3:ブイヨンは水 1 カップに対しコンソメ 1/2 個を溶  
かしたもの

## 《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプ  
ーンで中綿を取ってから 1cm 角程度の角切りにする。(飾り用として、数  
切れ2mm 厚さの薄切りにし、さっと茹でておく)
- ② 玉ねぎはみじん切り、にんじん、にんにく、しょうがはすりおろす。茹でとう  
もろこしは実を外す。豚ひき肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ 鍋に油を入れて豚ひき肉と玉ねぎを炒め、8 分程度火が通ったらブイヨン  
とすりおろしたにんじん、にんにく、しょうがを入れ、15 分煮込む。
- ④ カレー粉又はカレールーといっしょに①のゴーヤと②のとうもろこしを入れ  
て5分煮こむ。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④のドライカレーをかけ、その上に飾り用のゴーヤを  
のせる。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行:多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。

