

【ワタや種も丸ごと使う】 苦くない!ゴーヤと豚肉のかき揚げ



エコ・クッキング・ポイント

- ワタや種には栄養が豊富。丸ごと使って、生ごみの削減を。

ごみ
減量

材料 (2~3 人分)

ゴーヤ	1/2 本
豚肉	100g (少なくとも OK)
天ぷら粉、しょうゆ	適宜
ゴーヤ下処理用	
砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1

つくってみました!

ゴーヤと豚肉のとりあわせが
おいしく、大根おろしを入れた
めんつゆで、苦味は全然ナシ。

県温暖化防止活動推進センター

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタをくり抜き、ワタ（中の種も）は捨てずにとっておく。
ゴーヤを 3~5mm 程度の薄切りにし、砂糖・塩をまぶして軽くもみ、数分放置する。
※ 苦みが大丈夫なら、砂糖・塩もみはしなくても OK
- ② ワタはくり抜いた時の 4~5cm 位の長さのままにしておく。
（ワタであることがわかり、ワタの味が楽しめるのでおすすめ）
※ 種が硬いときには種を取り除いて。
- ③ 豚肉はせん切りにして、しょうゆを加え、全体にゆきわたるよう混ぜ合わせる。
- ④ ①を洗って水気を切り、②③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに水と天ぷら粉を溶き、④を入れ、180℃の油でいつもより時間をかけ、カリッとするまで揚げる。
※ 豚肉のしょうゆ味がしっかりついていれば、何もつけなくてもおいしい。大根おろしとめんつゆで食べると苦味が全然感じられなくなる。