



# ゴーヤ

やさい王国の

とれたてたより

第19回

“苦味”を色やイボで  
判別するのは...不可能?!  
品種や環境によって大きく  
変わります。でも昭和村の  
ゴーヤは苦味控えめの印象!



## 苦味を減らす下処理

縦に半分に割って“わた”をスプーンですくうだけ!  
油通しや下茹でをすればさらに苦味は減っていきます。  
特にかき揚げはわずかなほろ苦さでオススメです!



## ゴーヤと厚切りベーコンの バター醤油炒め

おつまみに  
ぴったり!



- 材料: ゴーヤ 1/2本
- ・ 厚切りベーコン 60g
  - ・ しめじ 50g
  - ・ にんにくすりおろし 小さじ1
  - ・ バター 10g
  - ・ しょうゆ 小さじ1
  - ・ 唐辛子粉末 適量
  - ・ 塩・こしょう 少々

ゴーヤを薄切りにし、  
厚切りベーコンを  
1cm角くらいに、

しめじは食べやすいように分ける。  
フライパンにバターを熱し、にんにくと唐辛子を入れ、  
香りが出たらベーコンを炒める。  
ベーコンに焼き目が付いたら、  
しめじ、ゴーヤの順に炒める。  
ゴーヤはさっと炒めるだけにするのがコツ。  
しょうゆを回し入れて塩こしょうで味を調べて完成!



定番!  
ゴーヤ  
チャンプル



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

