

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ57 ～ゴーヤパワーで夏バテ防止～

ゴーヤと海老の炒飯



材料

(2人分)

米	1 合分 (普通に炊く)
卵 (L寸)	2 個
ゴーヤ	1 / 2 本 (100 g)
焼き豚	40 g
青ねぎ	20 ~ 30 g
	(白ねぎなら 1 / 3 本ぐらい)
海老	100 g
サラダオイル	大さじ 2.5
鶏ガラだし顆粒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酒	
塩	
こしょう	



作り方

下準備

- 1 ゴーヤは縦に切って種をスプーンなどで出し、太さによって適宜薄切りにする。
苦味が気になる人は、1パーセント程度の塩水に10～15分ぐらいつけておき、引き上げて水気を切っておく。
海老は背ワタを取って、大きいものは適宜切り、酒と塩で下味をつける。
焼き豚は5ミリ角ぐらいに切る。
ねぎは小口から刻んでおく。



- 2 中華なべに適量の湯を沸かし、熱湯に1パーセントの塩とサラダ油少々を入れて、ゴーヤをサッと湯がく。その後、海老も色が変わるぐらい(10秒)サッと湯がく。



炒める

- 3 2のお湯を捨てて拭いてから、中華鍋にサラダ油を鍋肌から回し入れ、強火で熱する。
- 4 油が熱くなったら、溶き卵を入れる。
Point 3 卵は直前に溶きほぐしましょう。
- 5 卵が1/3程度火が通ったらすぐにご飯を入れて炒め、パラパラしてきたら、ゴーヤ、焼き豚、海老を加える。
- 6 手を休めることなくかき混ぜ続け、鶏ガラダシを入れ、よく混ぜり合ったら、最後にねぎをパラパラッと散らし入れ、しょうゆを鍋肌に回し火を止める。
- 7 お皿に盛り付けてからこしょうをかける。



Point 1 ゴーヤの苦味が好きな人は、湯がかずそのまま使いましょう。

Point 2 お湯にサラダ油を少し入れることで高温になり、短時間で湯がくことが出来ます。そうすることで海老はプリプリに、ゴーヤはきれいな緑色に変身!

さっぱり!
おいしい!!

ゴーヤヘルシージュース



<材 料> 4～6人分

ゴーヤ	150 g (種をとって)
パイナップル缶詰	1 缶分
水	適量

1. ゴーヤは洗って、中の白い部分と種を取り、ザク切りにしておく。
2. ミキサーに、1とパイナップルの缶詰(汁ごと)、水を入れて混ぜ合わせる。粒が細くなるまで混ぜる。