

緑のカーテンで収穫したゴーヤをおいしく食べよう!

～市民のみなさんからおしえていただいた「ゴーヤ」レシピ集～



ゴーヤジュース

レシピ

ゴーヤ	1/2本
りんご	中1個
水	1カップ
はちみつ	大さじ1～1.5
氷	適量



- ①ゴーヤは種とワタを除いて細かく切る。
- ②りんごは皮と芯を除いて薄切りにする。
- ③ゴーヤ、りんご、水、はちみつ、氷をミキサーにかける。

ゴーヤの佃煮

レシピ

ゴーヤ	2本 (正味約300g)		
A	ちりめんじゃこ 10g	B	黒砂糖 30g
	かつおぶし 15g		しょうゆ 大さじ2
	ごま 大さじ4		酢 大さじ2
			みりん 大さじ1
			酒 大さじ1

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とワタを除いて薄切りにする。
- ②ペーパータオルを敷いた耐熱皿に①をのせ、4～5分電子レンジで加熱する。
- ③Aをから煎りする。
- ④Bをあわせて煮とかし、②を加えて煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、③を加えて混ぜ、煮汁がなくなるまで煮る。



山口市地球温暖化対策地域協議会

温暖化 とめるっちゃネットワーク やまぐち 会員募集中!!

あなたも一緒に温暖化防止に取り組んでみませんか?

◇このような団体です◇

地球温暖化対策推進法に基づき、山口市域の温室効果ガス排出量削減のために、市民・事業者・民間団体・行政など、地域のあらゆる主体が積極的な実践活動の推進を図ることを目的とした団体です。

◇このような活動をしています◇

- ・温室効果ガスの効果的削減の推進
(緑のカーテン、環境家計簿等の普及啓発、エコドライブ講習会の開催、新たな取組みに向けた調査研究など)
- ・地球温暖化対策の普及啓発の推進
(イベントへの参加、省エネに関する取組みの意識啓発など)
- ・地球温暖化対策に関する学習・教育活動の推進
(環境学習の効果的な推進方策についての調査研究、実践など)

ほくも
緑のカーテンに
取り組んでるよ。



とめ麻呂くん

お問い合わせ先
《事務局》

〒753-0214
山口市大内御堀496番地
(山口市環境政策課内)
TEL:083-941-2181
FAX:083-927-1530
URL:<http://tomeruccha.jp/> とめるっちゃ 
Eメール:tomeruccha@orion.ocn.ne.jp

発行 山口市、山口市地球温暖化対策地域協議会
TEL 083-941-2181

*このパンフレットは再生紙を使用しています。