

ガスコンロの安全機能

2008年10月以降に製造されたガスコンロ[®] (Siセンサーコンロ) のバーナーには、すべて安心センサー^①～^③機能の搭載が法制化されました。
※一口コンロの一部及び業務用は除く。

① 調理油(天ぷら油)過熱防止機能
自然発火する前に自動消火します。



② 立ち消え安全装置
煮こぼれなどで火が消えると自動的にガスをストップ。



④ 焦げ付き消火機能 (一部機種に限る)
焦げ付きを検知すると初期段階で自動消火。



③ コンロ・グリル消し忘れタイマー
火を消し忘れても、一定時間で自動消火。



⑤ 鍋なし検知機能 (一部機種に限る)
鍋を乗せないと点火せず、使用中に鍋をはずすと弱火になって自動消火。



本テキストは、横浜市が、下記の組織・事業者の協力・協賛により、作成しています。

- 横浜市環境創造局みどりアップ推進課
- 横浜市南区役所区政推進課、及びレシビ探検隊(南区民)
- 横浜市神奈川区役所区政推進課、及び栄養食株式会社
- 横浜市温暖化対策統括本部 企画調整部 調整課
- 株式会社横浜料理学園
- 社団法人神奈川県エルピーガス協会
(横浜東、横浜中央南、横浜戸塚、横浜旭保土ヶ谷、横浜北の各支部)
- 東京ガス株式会社横浜支店

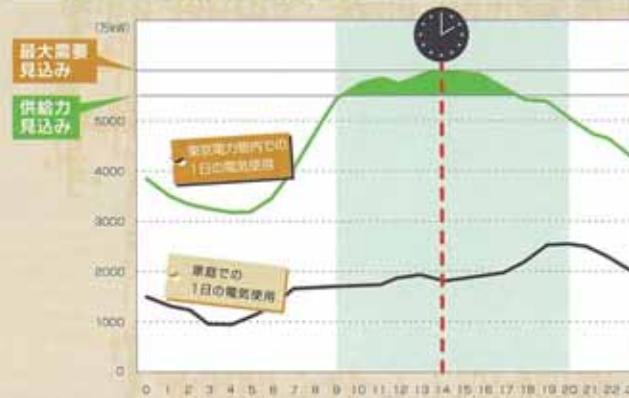
配布元

みどりある暮らしで、

おいしく節電

ゴーヤーによる緑のカーテン栽培テキスト
(ゴーヤー料理レシピ紹介)

夏の1日の電力需要(最大需要発生日)



電気の供給力不足分



ご家庭では、平日の日中(朝9時から夜8時)、特に12時頃の家電製品の使い方の見直しが求められています。

夏の日中(午後2時頃)の消費電力(全世界平均)




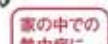





外出中の世帯でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などで平均約340Wの電気を消費!

出典:資源エネルギー庁推計
※数値は最大需要発生日を想定

(在宅世帯) (在宅していない世帯)

横浜市

リビング・居室

- エアコン**  室温は28℃を心がける (扇風機を併用すると涼しく感じる) 10%削減
-  “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる (冷房の消費電力を下げる) 10%削減
-  フィルターを定期的に(2週間に1回程度)掃除する
-  無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う 50%削減
- 照明**  日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする 5%削減
-  白熱電球は、電球形蛍光灯やLED電球に交換する
- テレビ**  省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、不要な時は消す 2%削減
- 待機電力**  リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る 長時間使わない時はプラグをコンセントから抜く 2%削減

平日の日中
(朝9時から夜8時)は
使用電力の
削減を
目指しましょう

できることにチェック しましょう



サニタリー

- 温水洗浄便座**  便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電などの機能を活用する 1%未満削減
-  上記の機能がなければ、プラグをコンセントから抜く
- ドライヤー**  朝9時から夜8時での使用を避ける
- 洗濯乾燥機**  朝9時から夜8時の時間を避けてまとめて洗濯する
-  乾燥機能の使用は控え、お風呂まで干してみる
- 掃除機**  朝9時から夜8時での使用を避ける
-  紙パック式はこまめにパックを交換する

豆知識

節水することも節電になります

節水すると浄水処理や下水処理に必要な電力が減ることになるので節電になります。料理や洗い物、洗濯の時に節水を心がけたり、シャワーの時間もなるべく短くしましょう。




豆知識

快適空調のコツ <冷房時の工夫>

- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
 - 扇風機を併用。風が体に当たると涼しく感じます。
 - 室外機のまわりに物を置かない。
 - 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電気量の増加になる場合があるので注意



ご家庭での節電のための3つの方法

- 減らす**  □家電製品を省エネルギーモードに変更
□使っていない家電製品は、プラグをコンセントから抜く
□緑のカーテンなど、消費電力の大きい家電製品を使用しない工夫
- ずらす**  □電気使用が多い時間帯を避ける
□家電製品の同時使用を避ける
- 切替える**  □省エネラベルを参考にした省エネ型家電製品への買い替え
太陽光発電や燃料電池など自家発電機器の設置もお勧めです。

豆知識

グリルの活用もできます

グリルは魚を焼くだけでなく、肉や野菜料理、トースト、揚げものの温め直しなど、幅広く活用できる万能調理器具です。

トースト

グリルで焼いたトーストは喫茶店の味を再現(約1分で中はふんわり、外はサクッとできます。)



揚げものの温め直し

火力が強いから1分弱の温めなおして「表面はカラッと中はジューシー」揚げたての美味しさがよみがえります。さらに余分な油も落ちるのでカロリーオフ! 火力弱で様子を見ながら加熱するのがポイントです。

豆知識

ご飯はガスコンロで炊くことも出来ます






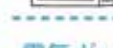


- ①米を洗って水につける(夏は30分程度)
- ②10分程度で鍋が沸騰するようにコンロの火加減を調整する。

ポイント

- 米は沸騰するまでの間に、吸水して甘みが増します。
- ③沸騰したら、弱火にして15~20分炊く。
- ④火を消して15分程度むらして全体を混ぜて出来上がり
- ※一回の炊飯量は3合程度がおすすめ
- ※さらにおいしいご飯を炊くには土鍋の活用が有効



キッチン

- 冷蔵庫**  冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする 2%削減
-  庫内にビニールカーテンを取り付ける
- ジャー炊飯器**  早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する 2%削減
-  ご飯はガスで炊くこともできる
- 電子レンジ**  使用中はエアコンを切るなど同時使用を避ける
-  温めなおしにはグリルの活用もできる
- 電気ポット**  お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る
-  長時間の保温はやめる

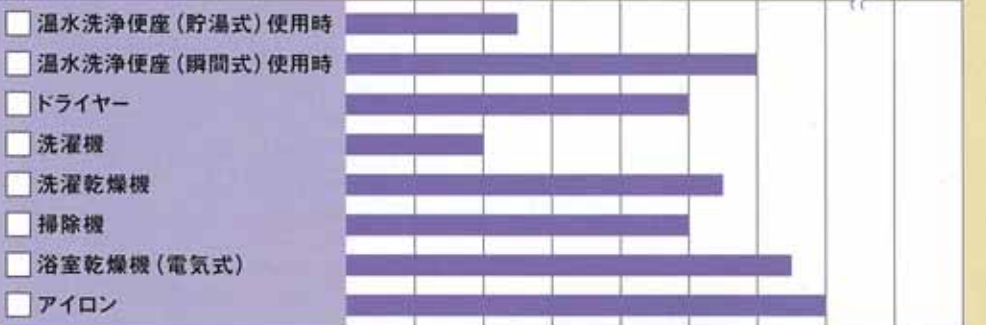
※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(午後2時:約1200W)に対する削減率の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下4切り捨てています。

お持ちの家電製品をチェック!

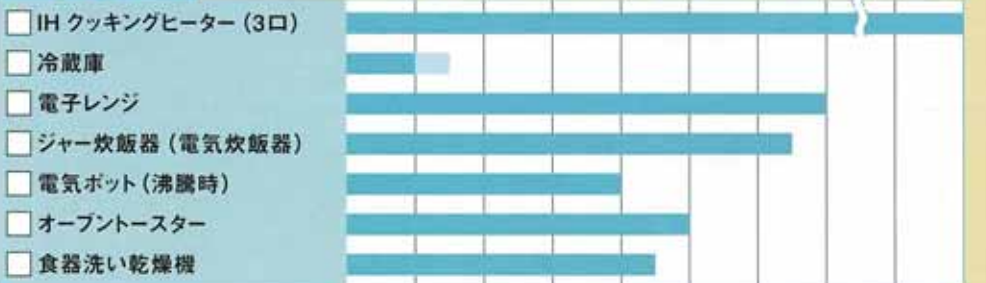
リビング・居室



サニタリー



キッチン



※これは定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。
※出典：資源エネルギー庁調べ

家庭には 1000W を上回る家電製品がたくさんあります。
消費電力の大きい家電製品は、平日の日中(朝9時から夜8時)を
避けて使いましょう。

♪ライフスタイルをもっとエコで楽しく心地よいものに♪

飲み物はマイボトルを活用してみませんか。この夏は旅行してみませんか。外出も節電に役立ちます。洗濯物はお陽さまで干してみませんか。明るすぎる照明はありませんか。

横浜市温暖化対策統括本部「家庭でできる節電について」

<http://www.city.yokohama.lg.jp/ondan/setuden.html>

資源エネルギー庁「節電アクション」

家庭向け節電サイト <http://seikatsu.setsuden.go.jp>

政府の節電ポータルサイト <http://setsuden.go.jp>

夏のすごし方にもうひと工夫

夏の暑い日に打ち水をしたり、窓によしずをかけたたり、日当たりの良い窓の外を、つる性の植物でカーテンのおおおう「緑のカーテン」も夏の節電対策になります。特に「緑のカーテン」は、いわば自然のカーテンで、建物への日ざしをさえぎったり、葉から出る水蒸気で涼しい風を室内に呼び込み、夏の暑い日でも冷房の使用を抑制することで、節電対策だけではなくヒートアイランド対策や地球温暖化対策にも有効です。使う植物は、ぐんぐん伸び、冬は日ざしを取り入れられるように葉が落ちる、ゴーヤーやアサガオなどのつる性の一年草で、ゴーヤーは、比較的病気に強く、収穫も楽しめるのでおすすめです。

家の中の熱中症に注意(無理のない範囲で節電しましょう)

- 無理な我慢はせず、エアコンや扇風機、すだれの利用で暑さを避けましょう。
- 涼しい衣類を着るなど服装で工夫しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。

梅雨の合間や梅雨明けなどで急に厚くなる日は特に注意しましょう。

緑のカーテンの温度低減効果

- 小学校など計69箇所を実施した緑のカーテンについて、2007年夏季の温度低減効果を観測した。その結果、晴天日の日向では、壁面の表面温度低減効果は10℃程度であり、曇天日や日陰では3~4℃程度であった。また、教室内の温熱環境を観測した結果、緑のカーテンで緑化している教室では、緑化していない教室に比べて最大で1.4℃室内温度が低いことがわかった。
- 例えば、ご家庭で2m×2mの緑のカーテンを2面つくったとすると、室内へ伝わる熱を抑えるため、8畳用エアコンを夏の間1台止められる試算になります。これによるCO₂削減量は約130kg。なんと杉の木9本を植えたのと同じ効果です。
(横浜市環境科学研究所報第32号・33号より)

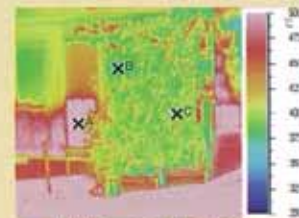
家庭での効果測定の実例

地点の表面温度

地点	温度 (℃)
A	56.4℃
B	37.6℃
C	39.0℃



実画像

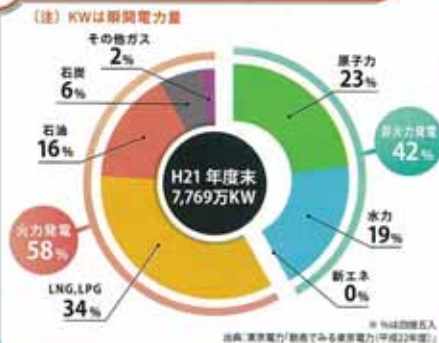


赤外線カメラによる熱画像

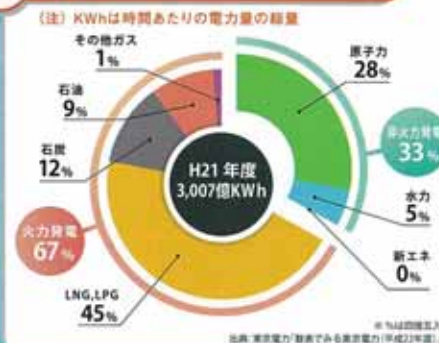
節電は地球温暖化対策にもなります。

(参考) 東京電力の電力事情と横浜市のCO₂排出実態

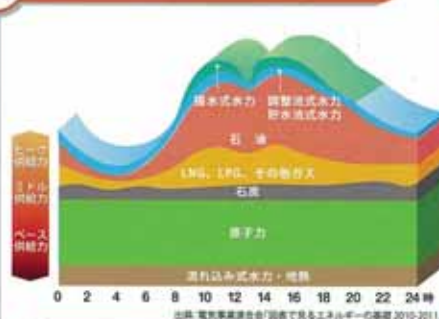
1 東京電力のエネルギー別電源構成比 (各社別発電)



2 東京電力のエネルギー別発電電力量構成比



3 一日の時間帯別エネルギー別発電



4 各種電源別のライフサイクルCO₂排出量



5 電力のCO₂排出係数の推移について

電力の使用によるCO₂排出は、発電の際だけではなく、使用する際に排出されたものと見なし、算出される。CO₂排出量は、電力の使用量に各電力会社のその年の電力量1kWh当たりのCO₂排出量(電力のCO₂排出係数)を乗じて求められる。電力のCO₂排出係数は電源構成に左右され、毎年変動している。

したがって、CO₂排出係数が変化すれば、CO₂の排出量も変化することになる。使用するエネルギーのうち電力の割合が大きい家庭部門(民生)、業務部門(民生)、産業部門のCO₂排出量は、電力のCO₂排出係数の変動の影響を受けやすいといえる。

本計画における温室効果ガス排出量の推計では、東京電力が公表している値を使用している。2003、2007年度における二酸化炭素排出量は、1990年度と比較し増加しているが、これは原子力発電所の利用率低下による影響であり、その後の運転再開や火力発電所の熱効率向上などにより、電気のコ₂排出係数は2008年度以降、減少傾向にある。



6 横浜市のCO₂排出量実態

(万t-CO ₂)	2008年度実績	2000年度実績	2008/2000増減率	1990年度実績(基準年)	2008/1990増減率
横浜市	1,938	1,867	4%	1,640	18%
神奈川県	7,064	7,066	0%	6,503	9%
全国	121,440	125,400	▲3%	114,409	6%

(注)内は全国を100とした指数



7 横浜市の用途別CO₂排出量



8 家庭部門におけるCO₂排出量と対策等

温室効果ガス排出量の現況、将来推計

※温室効果ガスには、二酸化炭素にメタン等の他のガスも含まれます。

【温室効果ガス排出量の現況】
平成19(2007)年度の温室効果ガス総排出量は、2,035万トン-CO₂であり、基準年の総排出量(1,686万トン-CO₂)に比べて20.7%の増加となっている。温室効果ガス別に排出量を見ると、二酸化炭素排出量が1,992万トン-CO₂と最も多い。(二酸化炭素=約98%、その他メタン等=約2%)

【温室効果ガス排出量の将来推計】
平成32(2020)年度の温室効果ガス総排出量は、2,053万トン-CO₂となり、基準年の総排出量(1,686万トン-CO₂)に比べて21.8%増加する見込みである。※将来推計には、2008年度以降の追加的削減は含まない。

削減目標

【短期目標(平成25(2013)年度)】
「横浜市中期4か年計画」(H22.12策定)の「環境縮減成長戦略」の先導的プロジェクトである「横浜スマートシティプロジェクト(YSCP)」などの取組を蓄積に実施することとしている。

【中期目標(平成32(2020)年度)】
「温室効果ガス総排出量を基準年(1,686万トン-CO₂)比で **25%削減**」
●平成32(2020)年度 将来推計: 2,053万トン-CO₂
●平成32(2020)年度 目標: 1,267万トン-CO₂
【削減量】: 786万トン-CO₂
削減量の構成: (横浜市(市民・事業者等)が直接削減し、主体的に取り組むことによる削減分): 638万トン-CO₂
(国策としてのエネルギー政策・海外からの排出枠購入による市場における削減分): 148万トン-CO₂

【長期目標(平成62(2050)年度)】 温室効果ガス総排出量を基準年比で **80%削減** (目標: 336万トン-CO₂)

家庭部門の方針・対策・削減目標

省エネルギー型の住宅・建物や、家電や住宅機器(給湯器等)のエネルギー消費を削減、エネルギー消費の少ない生活様式を普及することに取り組む。
【主な対策】「住宅の省エネ化」「家電の省エネ化」等

緑のカーテンの育て方

用意するもの

種か苗

ゴーヤー苗の購入は店頭にくさん並ぶゴールデンウィーク前後がおすすめ。

プランター

ゴーヤーなどの野菜は根が張るので、深型のものが適しています。

土、肥料

土づくりをしないときは、「野菜用の培養土」と追肥用の「化成肥料」の購入を。

支柱

○ネットを結ぶ場所が無いときに必要です。物干し用のつっぱり棒など丈夫な棒を使います。
○つるを伸びやすくさせるために、短めの棒があると役立ちます。

ネット

標準サイズは10cm角。緑色や透明の園芸用ネットが売られています。

重し

風が強い場所はネットやプランターが動かないように、重しをしましょう。

市販の培養土を使わないときは・・・

土づくり

植え付けを行う2週間くらい前に

〈基本の割合〉



☆ポイント☆

- ゴーヤーは酸性の土を嫌うので、苦土石灰を入れて土を中和します。
- 堆肥や生ごみ肥料を入れる場合は、十分に熟成したものを使いましょう。
- ゴーヤーなどのウリ科は、**連作障害を防ぐため毎年土を入れ替え**ましょう。

おとこま!

生ごみを豊かな土にかえる

どじょうこんごうぼう「土壌混合」はいかがですか?



- ①2~3cmに刻んだ濡れた生ごみと乾いた土を混ぜる。
- ②手の中に湿り気を感じるくらいの水分量(50%)がベスト。
- ③生ごみと土を混ぜたものを1日ずつ横に並べる。
- ④生ごみが隠れる程度の土で覆う。これで虫・臭いをカット。
- ⑤プランターがいっぱいになったら、全体をかき混ぜる。
- ⑥2~3週間で完成!

ゴーヤーの育て方

スケジュール

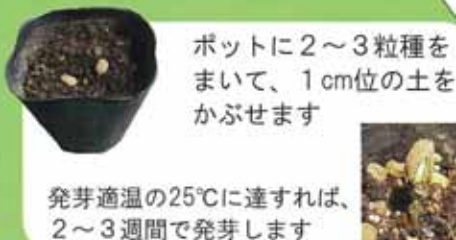
	4月	5	6	7	8	9	10
ゴーヤー	種まき	植えつけ	ネットはり		収穫		

種まき・植え付け



水を浸したティッシュやコットンの上にタネを並べ、暖かい室内に10日~2週間程度置き、発芽させてから土に蒔く方法もあります。

10日間経った種
8割ほどの種から
白い芽が出ています



この苗だけ残して、あとは、はさみで「チョッキン!!」

本葉が2~3枚になったら育ちの良いのを1本残してあとは根元からカット

苗から育てる場合はここから

ピギナーさんは苗からがおすすめ!



本葉が4~5枚になったらプランターに植え付けます
短めの棒をたてると、つるがよく伸びます



ポイント

- ☆ゴーヤーの種は硬いので、種の先を切ると水を含みやすくなります。
- ☆ご家庭でとれた種で、水に浮くものは発芽しにくいものです。

(市販の種で水に沈まないのは、種が水をはいて中に浸みこんでいないだけだと思われまますので大丈夫です。)

ゴーヤーの育て方

ネット張り

くれぐれも安全に注意し、台風などで外れないか、避難路をふさいでいないかよく確認しましょう。

2階バルコニー手すりなどに結びつけます
棒を通すと、作業が楽でネットがたわみません
固定する場所がないときは支柱を立てます
物干し用のつっぱり棒でもOK!

どこかに結びつけるか重しをします

ネット張りつけ例



マンションつっぱり棒の支柱 マンション物干しさを利用の支柱 一戸建て 2階ヘランダを利用



ガラス全面を利用 竹で作った支柱 一戸建て 竹で作った支柱

つるの摘心・誘引

定期的にやるのがネット全体に葉を茂らせるポイント!

本葉が6~7枚になったら親つるの先の芽を摘みます

★親つるより子つるの房うが花が付きやすい!!

はじめのうちは、子つるを横へ誘引して、ネットに留めます

★ネットの網目で葉で覆われて、きれいなカーテンに!!

葉が混んできたなら、適度に葉を摘んで、風通しをよくします



ゴーヤーの育て方

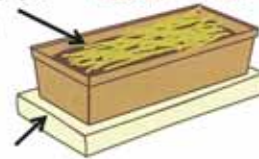
水やり

朝がベストです。土の表面が乾いたら、水をたっぷりあげます。真夏は夕方に葉のしおれが回復していないようであれば、夕方にもあげましょう。

土の乾燥対策

土の表面にワラや木のチップを敷くと効果的です。(マルチング)

枯れた芝や腐葉土でもOK



レンガを敷いて風通しをよくしたり、発泡スチロール(排水穴つき)などの断熱材を敷いて、照り返しの強いベランダからの熱が伝わるのを防ぎます。

追肥

植えつけの約1ヶ月後から、定期的(2週間程度ごと)に化成肥料などを追肥します。

*時々、マグネシウム(苦土石灰)も与えましょう
表面から根が見えたら土を足し、固くなった土をほぐしましょう。

<肥料の3元素>



人工授粉

受粉は虫まかせでもOK



天気のよい朝に、その日開花したおしべをめしべにつけます。



Q 実がすぐに黄色くなるのはなぜですか?

A 小さいうちに黄色くなるのは、栄養が足りなかったり、根詰まりなどでこれ以上大きくなれないと「悟った」ゴーヤーが、早く種をつくらうとして熟した可能性があります。はじめの頃の実は大きくならないので、ある程度葉が繁るまでは、実を摘んでしまいましょう。

種とり

熟した実から種がとれます。陰干しした後、紙袋などに入れて、涼しい場所で保管します。

赤いせりーの部分ほどとってもめると甘いよ!!



緑のカーテンの効果

緑のカーテンの葉で窓がどの位覆われているかを示す「緑被率」が60%以上になると、窓辺の温度が低くなったり、心理的にもプラス効果があることが分かっています。

(東京都市大学 宿谷研究室 2007・2008年度研究より)

ゴーヤーの育て方 Q&A

Q 昨年と同じ土は使えますか？

A 実付きが悪くなったりする、連作障害が出る場合があります。他の植物や、土壌混合法に使いましょう。(P7参照)

Q 浅いプランターでは、うまく育たないでしょうか？

A 深いプランターの方が、根がよく張り、土の保水力も上がるので、育ちやすいです。

土・プランター



深さ40cmのプランター

Q プランターや花壇に種を直まきしても、うまく育ちますか？

A 地温が高い時期（5月中旬以降）なら大丈夫です。

4月中は地温が低く発芽しにくいので、直まきよりは、温度管理のしやすいポット苗をお薦めします。5月中旬以降は地温があがってきますが、夏までに葉を繁らせて、緑のカーテンとして日よけ効果を期待する場合は、時期的に間に合うかがポイントとなってきます。



Q 幅 180cm のカーテンにするには、何苗必要ですか？
A よく育てば2～3苗でしょう。

タネ・苗

Q 葉が黄色くなってしまいます。

A 日照不足、肥料不足、土の量不足が考えられます。下の方の葉が黄色くなるのは、ある程度は生理現象で仕方がありません。

Q 葉の葉脈だけ濃い緑色です。

A 栄養不足の可能性があります。追肥をしましょう。お米のとぎ汁や、薄めた牛乳も効果があります。

Q 小さい脇芽も黄色くなっています。

A 根ぐされの可能性もあります。しばらく水やりを控えて、土がほぼ乾いてから水やりしてください。普段は土が乾いたらたっぷり、です。

Q 葉が繁りません。

A 日照、肥料、土の量を十分にすると、はじめの頃は雄花や小さい実をところどころ摘んで、栄養を葉に行き渡らせましょう。また葉を広げるには、つるの先をつまんで子づる、孫づるを伸ばしてあげましょう。(P9参照)

葉っぱ



黄色い葉



栄養不足



根ぐされ

花実



雄花 雌花

Q 雌花が咲きません。

A そのうち咲くと思いますが、リン酸肥料を十分にするとチッ素肥料を控えると、雌花が咲きやすくなります。ウリ科は低温で雌花が付きやすくなるので、猛暑、熱帯夜が続く年は条件が悪いと言えるでしょう。

Q 実を大きくたくさん作るには？

A 栄養分から見ると、リン酸肥料が十分でなくチッ素肥料が多いと実が大きくなりません。また、ついた実をすべてならずと実が小さくなります。生食するウリ類は早めに収穫するのがポイントなのであまり大きくしない方が最後まで生育しカーテン機能を発揮するでしょう。

ゴーヤーの育て方

病気・虫害



うどんこ病

＜うどんこ病＞

葉の表面に白い粉が付き、黄色くなって、やがて茶色く枯れてしまいます。雨上がりに急に晴れると蒸れて出やすいので、風通しをよくしておきましょう。

対策:ごく初期であれば、白い粉をやわらかい布で拭きとります。後は、スプレー葉の両面にまいて、周辺への病気の進行を防ぎます。



アブラムシの被害



ウリハムシ

＜虫害＞

ウリハムシ … 葉を食べます。手で取り除きます。

ヨトウムシ … 夜に葉を食べつくします。夜に見つけて、葉ごと取り除きましょう。

アブラムシ … 篩管液を吸います。手でつぶしたり、薄めた牛乳をスプレーでまいて窒息させます。

益虫



アブラムシ

テントウムシ・ナナホシやナミテントウは虫を食べる益虫です。

ベランダ栽培のポイント

- ① プランターと窓ガラスの間を1m以上離すと、葉から出る水蒸気で涼しくなります。
- ② 風によりネットにたわみが出来たり、外れやすくなることがあるので、ネットの結び目は定期的に確認しましょう。高層階は風が強くなるので、特に注意が必要です。
- ③ コンクリート製のベランダは照り返しがきつく、葉や根が傷むことがあるので、土の乾燥対策をしましょう。(P10参照)

【栽培に関するご相談】

こども植物園緑の相談所

相談時間 9:00～16:30

休業日 第3月曜日、年末年始

(電話 045-741-1024)

【緑のカーテンの育て方】については南区役所区政推進課企画調整係作成の『緑のカーテン栽培テキスト』を参照しています。

ゴーヤー料理レシピ

ゴーヤーの肉詰め



【材料（4人分）】

ゴーヤー 大1本
豚ひき肉 150g
玉ねぎ 1/4個

A 酒 小さじ2
片栗粉 大さじ1
塩・こしょう 少々

B しょうゆ 小さじ2
がら入りの粟 小さじ1/2
水 1/2カップ

① ゴーヤーは1~1.5cmの輪切りにし、わたをくり抜く。玉ねぎは細かいみじん切りにする。

② 豚ひき肉と玉ねぎをねばりが出るまでこねたらAを混ぜ、ゴーヤーに詰める。



③ 両面に片栗粉（分量外）をまぶす。



④ フライパンでサラダ油を熱し、③の両面に強火で焼き色をつける。



⑤ ふたをして中火で両面を5分ずつ焼く。余分な油をふきとる。



⑥ Bを入れて2~3分軽く煮詰め、仕上げにごま油をかける。



ゴーヤーのかき揚げ



カレー塩につけて食べてね!

【材料（4人分）】

ゴーヤー 1本
豚こまぎれ肉 100g
玉ねぎ 1/2個
小麦粉 適宜
塩・こしょう 少々

衣
小麦粉 1カップ
卵1個+冷水 1カップ

揚げ油 適宜

カレー塩
カレー粉 小さじ1/2
塩 小さじ1/2

① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、5mmの薄切りにする。



② 玉ねぎは薄切りにする。豚こまぎれ肉は食べやすい大きさに切る。



③ 豚こまぎれ肉に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。



④ 材料をすべて混ぜ、軽く小麦粉をふってから、衣でざっくり混ぜる。



⑤ 170~180度に熱した油に、④をおたまで落とすとして揚げる。



ゴーヤーのペペロンチーノ



【材料（4人分）】

ゴーヤー 1本
しめじ 1/2株
ベーコン 4枚
にんにく 2かけ
鷹の爪 2本
がら入りのオリーブ油 320g
オリーブ油 100cc
塩・こしょう 適宜

- ① ゴーヤーは2~3mmの薄切りにする。しめじは小房に分ける。ベーコンとにんにくは薄切りにする。鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
- ② たっぶりの湯に多めに塩を入れ、スパゲッティをゆで始める。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、にんにくと鷹の爪を弱火でじっくり炒める。蒸し焼きにする。
- ④ ゴーヤーとしめじとベーコンを加えてさらに炒め、ゆで汁をおたま2杯分加える。
- ⑤ ④にゆであがったスパゲッティを加え、塩・こしょうで味を整える。

ゴーヤーのチーズつくね

★たれ（しょうゆ・みりん各大さじ2、酒・砂糖各大さじ1）【材料（4人分）】

- ① ゴーヤーは2~3mmの薄切りにし、塩を入れた熱湯でさっとゆでたら、ザルにあげて水を切る。
- ② 鶏ひき肉をねばりが出るまでこねたら、①とAを混ぜ、4等分してハンバーグ型にする。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、表面を中火で3分焼く。裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④ ③の上にスライスチーズをのせたら、すぐに火をとめ、たれを敷いたお皿に盛りつける。

ゴーヤー 1本
鶏ひき肉 400g
スライスチーズ 4枚

A 卵黄 1個
オイスターソース 小さじ1
みそ 小さじ1
にんにく・しょうが（みじん切り） 各1/2かけ
ごま油 小さじ2
塩・こしょう 少々
サラダ油 大さじ2



ゴーヤーチップス

【材料（2人分）】 ゴーヤー 2本、塩 適宜、片栗粉 適宜、揚げ油 適宜



① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、5mmの薄切りにし、塩小さじ1をふる。



② しんなりしたら、水気を軽くしぼって、片栗粉を全体にまぶす。



③ 170~180度に熱した油に②を入れ、揚げる。



④ 仕上げに軽く塩をふる。

レシピ探検隊
アイデア

ゴーヤー料理のコツ

<苦味を抑えるには>

- ①わたをしっかり取る ②薄く切る ③塩もみをする ④湯がく

<ゴーヤーと相性のよい食材>

- ①油（ごま油やシーチキンの油も good!） ②豚肉 ③玉ねぎ

ゴーヤーと豚しゃぶのサラダ

- ① ゴーヤーは2～3mmの薄切りにし、塩を入れた熱湯でさっとゆでたら、氷水にさらして水を切る。
- ② 一口大に切った豚肉も熱湯でゆでて、氷水にさらして水をきる。
- ③ ①と②をAであえる。
- ④ お皿に盛り、かいわれ大根とミニトマトを飾り、仕上げに白ごまをふる。

【材料（4人分）】

ゴーヤー	1/2本
豚しゃぶ肉	200g
かいわれ大根	1/4パック
ミニトマト	適宜
白ごま	大さじ1
A しょう油	大さじ3
酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1



ゴーヤーと玉ねぎのサラダ



【材料（4人分）】

ゴーヤー	1/2本
玉ねぎ	1/2個
スライスチーズ	2枚
ローストしたクルミ	大さじ1
レーズン	大さじ1
糸がつつお	3g
A マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1
だしの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

- ① ゴーヤーと玉ねぎは、(あればスライサーで)1～2mmの極薄切りにし、氷水に5分つけて、水気を切る。
- ② スライスチーズは、細切りにする。クルミは細かくきざむ。
- ③ ①をAであえ、お皿に盛る。
- ④ ③にスライスチーズ、クルミ、アーモンド、レーズンをのせ、最後に糸がつつおを天盛りにする。

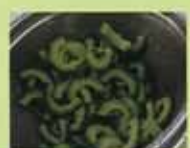
ゴーヤーとひじきのサラダ



【材料（4人分）】

ゴーヤー	1/2本	塩	小さじ1/2
乾燥ひじき	30g	ごま油	大さじ2
にんじん	小1/2本	ポン酢	大さじ2

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、5mmの薄切りにし、しんなりしたら、熱湯でさっとゆでる。
- ② ゆでたゴーヤーを、ザルにあげ、軽くしぼる。
- ③ ひじきは水で戻す。にんじんは薄切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、ひじきとにんじんを炒め、お皿に移し、冷ます。
- ⑤ ②と④をポン酢であえる。



- ① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り除き、5mm幅に切って塩をまぶす。
- ② パプリカは2等分にして種を除き、ゴーヤーと同じように切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、パプリカをさっと茹でて引き上げる。
- ④ 同じ湯でゴーヤーを茹でる。(約3分)
- ⑤ Aを合わせてワサビマヨネーズソースを作る。
- ⑥ ③と④、ツナ缶を⑤で和え、器に盛りつけてクルミをちらす。

ゴーヤーのビタミンサラダ

【材料（6人分）】

ゴーヤー	1本
塩	適量
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
マヨネーズ	大さじ5
練りワサビ	小さじ1
塩	小さじ1/4
ツナ缶	小1缶(約80g)
クルミ(おつまみ用)	適量



ゴーヤーとじゃこのふりかけ

- ① ゴーヤーはみじん切りにして塩をふり、しんなりしたら熱湯でさっとゆで、水を切る。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンでごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒めたら、ゴーヤーとねぎを加えて、さらに炒める。
- ④ 仕上げに、しょうゆと酒をふる。

【材料（4人分）】

ゴーヤー	1/2本
ねぎ	1/2本
ちりめんじゃこ	50g
塩	小さじ1/2
ごま	大さじ1
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1



【材料（つくりやすい量）】

ゴーヤー	500g
(わたをとった量)	目安は特大2本位
塩	小さじ1
A 三温糖が砂糖	150g
しょう油	75cc
酢	50cc
かつお節	10g
いりごま	大さじ1

ゴーヤーのつくだ煮

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、5mmの薄切りにして塩をふり、しんなりしたら、熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水を切る。
- ② 鍋に、Aを煮溶かしてゴーヤーを入れ、最初は強火で、水分が少なくなったら弱火にして、木べらで混ぜながら20分位、煮詰める。
- ③ 煮汁がほとんどなくなったら火を止め、かつお節、いりごまをからめる。

一ロメ 5月から9月は細菌による食中毒にご注意! 出典: 政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則-6つのポイント」など

- 最近増えている「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」の細菌による食中毒
- 食中毒予防の3原則は、食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない(洗う)」「増やさない(低温で保存)」「やっつける(加熱処理)」
- 生肉や加熱不足の肉料理は食べない。(ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する。)肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心。特に肉料理は中心まで良く加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分間以上の加熱。

やっつける



ゴーヤーチャンプル

【材料(4人分)】

豚のこまぎれ肉	280g		
ゴーヤー	1本	花かつお	適量
キャベツ	320g	サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	1個	ごま油	小さじ1
人参	1本	B しょう油	小さじ4
もやし	1袋	酒	大さじ1
卵	2個	C 塩・こしょう	適量
木綿豆腐	1丁	しょう油	適量
		チキンコンソメ	適量



- ① 豚肉にBで下味をつけておく。ゴーヤーを切って湯通し。豆腐を湯通しして、水切り。
- ② Aの野菜類を好みの大きさに切り、もやしは洗っておく。
- ③ フライパンでいり卵を作っておく。
- ④ 油をしき、おろし生姜を入れ肉を炒める。野菜→豆腐→卵の順に入れ、炒める。
- ⑤ ④にCの調味料で味付けをする。
- ⑥ お皿に盛り、花かつおをかけて出来上がり。

ゴーヤーおろしハンバーグ

【材料(4人分)】

A りんご	1本		
牛挽肉	120g		
豚挽肉	240g		
玉ねぎ	1個		
卵	1個		
生パン粉	40g		
ナツメグ	適量		
塩・コショウ	適量		
マスタード	適量		
ケチャップ	適量		
ゴーヤーおろし	好みの量		
大根おろし	好みの量		
ポン酢	好みの量		



- ① 玉ねぎ、ゴーヤーをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎを炒めてさましておく。
※ ゴーヤーは生のまま
- ③ Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせてよくこねる。
- ④ ③のネタを空気を抜きながら形を整えて、真ん中にくぼみを作りフライパンで焼く。
- ⑤ ゴーヤーと大根をおろす。(ゴーヤーはあらかじめ塩ゆでにしておく)
- ⑥ ⑤をポン酢に混ぜ合わせ焼き上がったハンバーグにかけて出来上がり。

- ① 長ねぎ、竹の子、キャベツ、ゴーヤーを好みの大きさに切る。
- ② フライパンにAの調味料を入れて軽く炒める。
- ③ ②に豚肉を入れ火が通るまで炒める。
- ④ ③に野菜を加え炒める。
- ⑤ ④にBの調味料を加えて、水で溶いた片栗粉を入れとろみがつけば火を止める。
- ⑥ お皿に盛って完成。

ゴーヤーホイコーロ

【材料(4人分)】

ゴーヤー	1本	A おろし生姜	小さじ1
豚のこまぎれ肉	200g	おろしんにく	適量
長ねぎ	1/3本	細切り唐辛子	1本分
竹の子	160g	豆板醤	小さじ1
キャベツ	480g	サラダ油	大さじ1
		B 酒	小さじ1
		醤油	小さじ1
		甜麺醤	40g
		片栗粉	適量



夏野菜とゴーヤーのカレー

【材料(4人分)】

ゴーヤー	1本		
ナス	1本		
玉ねぎ	1個		
人参	1/2本		
いんげん	1パック		
サラダ油	適量		
市販のカレールー	160g		
水	500cc		



- ① ねぎ、人参、ゴーヤー、ナスを好みの大きさに切る。
- ② いんげんを塩ゆでにする。
- ③ 鍋に油をしき、人参・玉ねぎを炒める。
- ④ ゴーヤーとナスを油で素揚げにする。
- ⑤ ③に水を入れ、野菜が柔らかくなったらいったん火を止め、ルーを入れる。再び火をつけとろみがついたら止める。(※あくを途中でとる)
- ⑥ ⑤に②と④を入れ完成。

揚げ豆腐のゴーヤー野菜あん

【材料(4人分)】

ゴーヤー	1本	A 片栗粉	適量
絹豆腐	1/2丁	サラダ油	適量
人参	1/3本	出し汁	240cc
南瓜	1/4個	酒	小さじ1
ナス	1本	みりん	小さじ1
		砂糖	大さじ3
		醤油	山盛り大さじ1



- ① ゴーヤー・人参・南瓜・ナスを薄くスライスする。
- ② 豆腐をキッチンペーパーなどでくみ水切りをしておく。
- ③ ①で薄くスライスした野菜を油で素揚げにする。
- ④ 豆腐に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤ Aの調味料を鍋に入れ煮たて、水で溶いた片栗粉を入れとろみがついたら火を止める。
- ⑥ 豆腐に揚げた野菜とあんをかけたら完成。

ゴーヤー入り夏野菜のスープ

【材料(4人分)】

ゴーヤー	1/3本		
なす	1本		
トマト	1個		
鶏がらだし	5g		
醤油	大さじ1		
水	適量		



- ① なすはいちょう切り、ゴーヤーは、わたをとって、半月切りにして塩もみをし、さっと熱湯でゆがく。
(中のわたは、しっかり取り除きます。苦味が和らぎます。)
- ② 湯を沸かし、なす、トマト、ゴーヤーをいれ、鶏がらだしも加え、醤油で味を整える。

★お子さんにも喜ばれます!!

ゴーヤーのトウチ炒め



【材料（6人分）】

ゴーヤー	1と1/2本
塩	小さじ1/2
長ネギ	1本
ショウガ	1片
豚バラ肉 (薄切り)	200g
塩・コショウ	各適量
サラダ油	大さじ1〜
トウチ器	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
ゴマ油	大さじ1/2

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り除き、2〜3mm幅に切って塩をまぶす。
- ② 長ネギは1cm幅の斜め切り、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 豚肉は2〜3cm幅に切り、塩・コショウをする。
- ④ フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、ショウガを炒める。香りが出たら豚肉を加えてさらに炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら水気を絞ったゴーヤーを加えてよく炒め、長ネギを加えてさらに炒める。（豚肉から出る脂が少ないようならサラダ油を加える）
- ⑥ ゴーヤーがしんなりしてきたらAを加えて炒め合わせ、ゴマ油を加える。

ゴーヤーのフリッター

- ① ゴーヤーは5〜6mmの厚さの輪切りにし、スプーンでわたを取り除く。
- ② ボウルに薄力粉、粉チーズ、カレー粉、ベーキングパウダー、塩、牛乳を合わせて衣を作る。
- ③ 揚げ油を180℃に設定し、①を②の衣をくぐらせてカリッとするまで揚げる。

【材料（6人分）】

ゴーヤー	中1本
薄力粉	50g
粉チーズ	20g
カレー粉	小さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
牛乳	100ml
揚げ油	適量



ゴーヤーのフルーツデザート

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、（あればスライサーで）1〜2mmの極薄切りにして、軽く塩もみをする。
- ② ①を熱湯でさっとゆで、氷水にさらして、水気を切る。
- ③ フルーツ缶詰とあえる。

お好みで ヨーグルトや
アイスクリームを
トッピングしても・・・

【材料（4人分）】

ゴーヤー	1/2本
フルーツ缶 詰	大1缶 小さじ1/2



【材料（4人分）】

ゴーヤー	1/4本
塩	小さじ1/2
粉寒天	4g
水	200cc
牛乳	400cc
黒みつ	適量

ゴーヤーのミルクゼリー

- ① ゴーヤーを、上記の[フルーツデザート]の①〜②と同じようにする。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、煮溶かす。
- ③ ②に①と牛乳を加えて軽く温めたら火を止め、バットに流し入れて、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ お皿に盛りつけ、黒みつをかけて、いただく。

ゴーヤージャム

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、3mmの薄切りにする。
- ② 鍋にゴーヤーと黒砂糖を入れ、最初は強火で、水分が少なくなったら弱火にして、木べらで混ぜながら20分位煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、また鍋に戻して、水分を飛ばすように、5分位煮詰める。

【材料（小ビン1本分）】

ゴーヤー	250g
（目安は特大1本くらい）	
黒砂糖（粉末）	200g
（わたをとったゴーヤーの8割）	



レシピ探検隊
アイデア

乾燥ゴーヤーのつくりかた

- ① わたをとり、3mmの薄切りにする。
- ② 新聞紙の上に広げ、カリカリになるまで丸1日くらい天日干しにする。
- ③ ビニールに入れてから、ジッパー付き袋に入れて、冷蔵庫で保存する。



とれすぎたゴーヤーの保存におすすめです
おためしを！



【材料（4人分）】

ゴーヤー	6cm分
りんご	1/4個
オレンジ	1/2個
レモン	2切れ
水	30cc
氷	5〜6個

ゴーヤージュース

ゴーヤーはわたを取り、ぶつ切りにする。
他の材料はすべて皮と種を取りのぞく。
水と氷と一緒にミキサーにかける。

ゴーヤー料理レシピ

ゴーヤー茶

- ① 乾燥ゴーヤーを用意する。
（「乾燥ゴーヤーのつくりかた」(P19)を参照）
- ② フライパンを熱し、①を薄茶色になるまで弱火でから炒りする。
- ③ 水を入れ、煮立ったら火を止める。

【材料（1リットル分）】

乾燥ゴーヤー 50g
水 1リットル



ゴーヤーのざぼん漬け



- ① 7mm幅に切ったゴーヤーを、熱湯で3分ゆで、しっかり絞って水分を切る。
- ② ①の8割の重さの三温糖を用意する。



- ③ 鍋にゴーヤーと三温糖を入れ、最初は強火で、水分が少なくなったら弱火にして、木べらで混ぜながら、20分位煮詰める。



- ④ 水分がほとんど飛んだら極弱火にし、こがさないように注意しながら混ぜ、ゴーヤーの表面に砂糖の結晶ができれば、火を止める。



【材料（つくりやすい量）】

ゴーヤー 500g 三温糖 400g
（目安は特大2本位） （ゆでたゴーヤーの8割）

ゴーヤーの主な栄養成分 「五訂日本食品標準成分表」より（ゴーヤーの可食部100gあたり）

ビタミンC
78mg

ビタミンB1
0.05mg

ビタミンB2
0.07mg

βカロテン
160μg

食物繊維
76mg

カリウム
260mg

一口メモ

ゴーヤー料理で楽しく学ぶ!

ゴーヤーは、その独特の苦味（モルデシン）から特に子どもの苦手とする野菜ですが、その成分は栄養に富んでおり、食欲増進や血糖値・コレステロール値の低減効果もあります。

また、ゴーヤーを育てている保育園では、美味しく料理して食べている園もあります。自分たちで大事に育てたゴーヤーを残す子どもはあまりいないようです。育てることの大変さを知ること、食べ物を大切にすることも育みます。

さらに、料理は老若男女を問わず五感（視覚・味覚・聴覚・嗅覚・触覚）を刺激し、想像力をかきたてる楽しい作業です。一般的に、苦手な野菜の料理は小さく切ったり、濃い味付けをしがちですが、『炒める』『揚げる』『茹でる』など、火を使って料理法を変えるだけで美味しく食べられることも実感できます。

この機会にゴーヤーのいろいろな料理法を体験し、レパートリーを広げてみてはいかがでしょうか？

一人ひとりの取組を大きなみどりアップにつなげるため、

「みどりアップ」しています! 宣言に登録しませんか?

一人ひとりの行動が、地球温暖化やヒートアイランドの抑制、生き物にとっての生息・生育場所の保全に貢献するみどりアップ。
みどりある暮らしを心がけることで、地球全体のCO₂削減にもつながる行動となります。
みどりアップ推進のための行動を起こし、皆さんも、「みどりアップ」しています! 宣言をしてみませんか!



※横浜市では、緑豊かなまち横浜を次世代に継承するために、横浜みどりアップ計画（新規・拡充施策）を推進しています。

登録方法

みどりアップに関する行動

みどりアップ宣言&登録

ホームページで公開

プレゼントが抽選で当たる!

メールマガジンの受信

まずは、「ゴーヤーなどで緑のカーテンを作る」「横浜産農産物を積極的に購入」「身近な所で緑や花を育てる」など、みどりアップに関する行動にチャレンジ!

みどりアップに関する取組をメッセージや写真とともに登録してください。横浜市環境創造局のホームページに「みどりアップ」しています! 宣言の登録者として、ご紹介させていただきます。
※ホームページですでご登録いただいた方を紹介していますのでご覧ください。

◆ご登録いただく◆
メッセージ・登録者のイニシャルなどをホームページで紹介、メールマガジンの受信や抽選でプレゼントが当たるなど特典があります。

◆プレゼントについて◆

田奈うどんは、「子供の頃に食べた味が自慢」の商品です。原料の小麦は地元農家が丹精して育てた地粉を100%使用し、小麦のふすま入りで香りを生かした独特の風味が特徴です。

第3弾 Present

平成24年7月～12月までに登録いただいた方の中から、抽選で100名にA動物園のペアチケット（ゾウ・パンダ・クマ動物園）+B田奈うどん（おまかせの味）+Cどんぐり紙本をプレゼント!

A スーラシア ZOOBARIA
B 田奈うどん
C どんぐり紙本

※平成24年1月以降の登録については、プレゼント内容が変更になる可能性があります。

メールマガジンで新たな情報を入手し、更なる「みどりアップ」に関する行動にチャレンジ!

よこほりまのニュースレター
森づくりに関する情報を目的として、「よこほりまのニュースレター」を年に4回配信します。
よこほりまのニュースレター - メールマガジン
横浜市の地産地消に関する情報を定期的に配信します。
横浜みどりアップ計画メールマガジン
緑豊かなまち横浜を次世代に継承するための横浜みどりアップ計画（新規・拡充施策）の進捗状況について情報を配信します。

登録はこちら

★パソコンから登録の方



★携帯電話から登録の方



◆登録期間◆
平成22年10月から
平成25年度末まで

◆登録条件◆

- ・横浜市内在住・在学・在勤の方
- ・横浜市内に事業所を持つ企業・団体、及び市内で活動している団体
- ・横浜市内に樹林地・農地をお持ちの個人・団体等

■問合せ先
横浜市環境創造局みどりアップ推進課
TEL045(671)2712 FAX045(224)6827
E-mail:ks-sengen@city.yokohama.jp
■協賛
田奈農業協同組合・(財)横浜市緑の協会