



八重農だより

～八重農の情報がいっぱい!!!～

第1号
2019. 5. 15
発行：八重山農林高校
「ライフスキル科」

ライフスキル科 調理・園芸コース

「ゴーヤーの日 調理実習 2019」

～授業で栽培したゴーヤを活用した調理実習「科目：調理と農業」～

ゴーヤーの日 簡単レシピ その1

ゴーヤーと島マグロの酢みそ和え丼

とっても
美味しく
出来まし
た!



ゴーヤーと島マグロの酢みそ和え丼



栽培したゴーヤー



ライフスキル科
調理園芸コース 3年生

☆レシピ 調理手順

- 1 ゴーヤーは、わたと種を取り、スライサーで薄切りにし塩をまぶす。
- 2 タマネギを、スライサーで薄切りにする。
- 3 1と2でスライスしたゴーヤとタマネギは水にさらし、水気を切る。
- 4 ボウルに材料Aを入れ、酢みそを作る。
- 5 3のゴーヤ、タマネギとマグロの刺身を、4の酢みそで和える。
- 6 丼にご飯を盛り、5の和え物をのせ、刻みのりを散らして完成。※お好みで、わさびをのせても美味しいですよ。

★ゴーヤーとマグロの酢みそ和え丼★

材料（4人分）

- ・ゴーヤー・・・1本
- ・タマネギ・・・1個
- ・マグロ（刺身）360g
- ・塩・・・少量
- ・刻みのり・・・適量
- ・ごはん・・・丼4杯分

※材料A（酢みそ）

- ・みそ・大さじ3
- ・すし酢・大さじ3
- ・キムチの素・小さじ1
- ・水・・・少量

私たちは、八重山農林高校ライフスキル科3年 調理・園芸コースです。ライフスキル科調理・園芸コースでは、調理に関する知識・技術の習得を目指し日々学習に励んでいます。

授業科目「調理と農業」の授業では、調理する食材の素材を知るために自分たちで野菜栽培を行い、収穫した野菜を活用した調理実習を行っています。今回「ゴーヤーの日」に向け、私たちが栽培したゴーヤーで調理実習を行いました。「火を使用しないで簡単美味しいゴーヤー料理」をテーマに、「ゴーヤーと島マグロの酢みそ和え丼」のレシピを考え調理しました。さっぱりした味で、夏の料理としてとても美味しい料理が完成しました。ぜひ、私たちが考案したレシピを参考に「島野菜ゴーヤー」の味を楽しんでみてください。意外と簡単に美味しいゴーヤー料理ができますよ。次回、ゴーヤーの日簡単レシピその2もお楽しみに！