

ゴーヤ生産者の
三ヶ尻礼子さん
が教える！

ゴーヤのスタミナしょうゆ漬け

材料 (5~6人分)

下漬け	■ ゴーヤ	1kg (大3~4本)
	■ しょうゆ	1カップ
	■ 砂糖	130g
本漬け	■ しょうゆ	1カップ (150ml)
	■ 砂糖	300g (280g)
	■ みりん	100g
	■ ニンニク	3片
	■ とうがらし	少々

1カップ = 200ml

本漬け材料 () 内は薄味がよい場合



作り方

ゴーヤを縦半分に切り、種を取って5mmの厚さにスライスする

漬物容器にしょうゆ、砂糖を入れて混ぜ、 を漬け込む

押しぶたをし、その上に重石をのせて2~3日漬ける (水分が上がってくる) <下漬け>

漬物容器の漬け汁を捨て、容器を洗う (ゴーヤは洗わず、ざるですくう)

ニンニクはスライスし、漬物容器に本漬けの調味料を入れて漬け汁を作り、下漬けしたゴーヤを再度漬ける

重石をして、4~5日漬ける <本漬け> (漬け汁に漬けたまま召し上がれます)

こっそりPoint!

漬け汁の調味料はお好みで調整してください

種はスプーンを使うと取りやすいですよ！
白い部分に苦味があるので、苦味が苦手な方はきれいに取りましょう

本漬けの漬け汁に漬けたまま、冷蔵保存すれば1年はもちます！

生産者より一言



ゴーヤ生産者の
三ヶ尻礼子さん (横瀬)

毎年諫早から苗を取り寄せている「えらぶ」という品種のゴーヤを作っています。艶のある濃緑色で、丸みを帯びたイボが特徴です。苦味が少なく、子どもやゴーヤの苦手な方も食べやすいですよ。

ゴーヤはビタミンCを多く含み、コレステロール値を下げる効果があります。使い方次第で料理の幅が広がる野菜ですので、ぜひ色々な料理に使ってみてください。



300g前後の大きな実をつけます。ボリューム感たっぷり！

夏の食欲がない時に！さっぱりとしたゴーヤの酢の物

