

## 大賞

### ゴージャスツツのかりかりしょうゆ煮

#### 材料

- ◆ ゴージャス…………… 1/2本
- ◆ 片栗粉…………… 大きじ1
- ◆ 揚げ油…………… 適量
- ◆ ビーナッツ (おつまみ用) 大きじ1強
- ◆ ちりめんじゃこ… 大きじ2
- ◆ しょうゆ…………… 大きじ2/3
- ◆ みりん…………… 大きじ1

#### 下準備

- ・ ゴージャスは縦半分に切って、スプーン等で糊を取り出してから、さらに縦半分にし、薄切りにしておく。
- ・ ビーナッツはビニール袋に入れ、すりこぎ棒でたたき、粗く砕いておく。
- ・ ちりめんじゃこは、鍋でから煎りしておく。

#### 作り方

- ① ゴージャスを片栗粉をふりかけ、全体にまぶす様に混ぜる。
  - ② ①を油で揚げる。カリツとなるまで低温でじっくり揚げる。
  - ③ 鍋に調味料を入れて弱火で熱し、②、ちりめんじゃこを加え、水分を飛ばしながら、炒り混ぜる。焦げないように注意する。
  - ④ 最後にビーナッツを加え混ぜ、出来上がり。
- ポイント**  
 ゴージャスを揚げるときは、ふちが茶色くなる位までよく揚げ、水分を抜く。ビーナッツバター大きじ1を入れても美味しい。コメント  
 給食で人気の1品を、ふりかけ風にアレンジしました。

## 優秀賞

### パラパラゴージャス〜ゴージャス揚げふりかけ〜

#### 材料

- ◆ ゴージャスの古漬け… 中1/2本
- ◆ 煎りゴマ…………… 大きじ2
- ◆ かつお節…………… 1グラム
- ◆ しょうゆ…………… 小さじ1

#### 下準備

- ・ ゴージャスは縦半分に切り、糊を糊皿にとって、ぬか漬けにしておく。(4〜5日位、古漬けにする)

#### 作り方

- ① ぬか漬けゴージャスを細かいみじん切りにする。
- ② ごまとかつお節をかけ良く混ぜる。
- ③ 風味づけにしょうゆを少量かける。
- ④ 暖かいご飯にかけて、召し上がれ。

#### ポイント

- ・ お好みで薬味として、
- ・ しょうがのすりおろし
- ・ みょうが
- ・ 梅干し
- ・ などを加えてもいいと思います。

## 優秀賞

### ゴージャスの中華風炒め

#### 材料

- ◆ ゴージャス…………… 1/2本
- ◆ 豚バラ肉…………… 100g
- ◆ かぼちゃ…………… 1/8個
- ◆ じゃがいも…………… 中2個
- ◆ 中華スープ…………… 1/2カップ
- ◆ ごま油
- ◆ 塩・こしょう・酒・少々
- ◆ 片栗粉は好みに応じて少々 (とろみ)

#### 下準備

- ・ 豚バラ肉を2cm位に切り、塩コショウ、酒少々で下味をつける。
- ・ ゴージャスは半分に切り糊をととり、薄切りにして、塩をまぶし、暫く置いてから水洗いする。

#### 作り方

- ① かぼちゃ、じゃがいもは2mm位の薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒め、じゃがいも、かぼちゃ、ゴージャスの順に入れ、さつと炒める。
- ③ 中華スープ1/2カップを入れ、少しスープが残る位まで炒め煮する。
- ④ 塩コショウで味を調べて、最後に片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

#### ポイント

- ・ かぼちゃ、じゃがいもは炒め過ぎないこと。

## 優秀賞

### さわやかゴージャスバター

#### 材料

- ◆ 水…………… 1カップ
- ◆ グラニュー糖…………… 70g
- ◆ 生クリーム…………… 150g
- ◆ ゴージャス…………… 40g

#### 作り方

- ① 水を火にかけて、グラニュー糖を煮溶かし、冷ましておく。
- ② ゴージャスは種と糊を丁寧に取り除き、粗くみじん切りにしておく。
- ③ ゴージャスをミキサーにかける。
- ④ 少量づつ生クリームをゴージャスの入ったミキサーに加え、滑らかになるように良く混ぜる。
- ⑤ ガーゼやざるなどで④をこし、①と混ぜる。
- ⑥ 時々様子を見てかき混ぜながら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 適量を取り盛り付ける。飾りにゴージャスのスライスを加える。

#### コメント

とにかくさつぱりしていて、おいしいです。ゴージャスの苦みは、感じずさわやかな香りだけが残っていて、それが夏の清涼感を与えてくれると思います。