

## ☆☆ ゴーヤーとクスクスのサラダ ☆☆

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

ゴーヤー	1/3本（100g）
クスクス	1カップ
プチトマト	6個
キュウリ	1/2本
レッドオニオン	1/8個（20g）
ミョウガ	1個
粒コーン	大さじ1
かつおだし	適量
ライム汁	大さじ2
EVオリーブオイル	大さじ3
ガラムマサラ	小さじ1/2～
塩・胡椒	適量
ミント	1枝



## ここがポイント！



「ゴーヤー」、「苦瓜」、「ツルレイシ」ともよばれ、独特な苦みが特徴です。苦みの素は、モルデシンという成分で消化液の分泌を促し、食欲をアップする働きがあります。太陽の光をたっぷり浴びたゴーヤーはビタミンCが豊富で栄養満点です。暑い夏には是非積極的に食べたい元気野菜ですが、ゴーヤーといえばチャンプルーしか作らないという方も多のですが、炒めもの以外にもサラダやお浸し、酢のものもおすすめです。ワタに近い内側の部分がとくに苦いので丁寧でスプーンで取り除き、塩もみをしてカツおだしで煮ると苦味がやわらいで食べやすくなります。選ぶときは、イボが密集していてハリがあり、濃い緑色でずっしりと重みがあるものがおすすめです。ゴーヤーは乾燥に弱いので、紙などに包んでからビニール袋に入れて野菜室で保管してください。



- 1 ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除き薄切りにする。
- 2 1を軽く塩もみし、かつおだしで2分ほど茹で、冷めたら水気をしぼっておく。
- 3 クスクスは同量の熱湯で5分ほど蒸らし、塩・胡椒・EVオリーブオイル（大さじ1）で軽く下味をつけておく。
- 4 プチトマトは半分に切って種を取り除く。キュウリは薄く小口切り、レッドオニオンは薄切りにして塩もみしてしっかり水気をとる。ミョウガは薄切りする。
- 5 ボウルに、クスクス・ゴーヤー・プチトマト・キュウリ・レッドオニオン・ミョウガ・粒コーンを入れてざっくりまぜあわせ、塩・胡椒、ライム汁、EVオリーブオイル（大さじ2）で調味する。
- 6 盛り付ける直前に、ガラムマサラふりかけて混ぜ合わせて器に盛り、ライムとミントを添える。



## ばん くみこ先生のコメント★

クスクスは茹でる手間がなくボウルにクスクスと同量の熱湯を入れてラップして蒸らすだけなので、暑くてあまり火を使いたくないときにはお勧めの食材です。夏場はクスクスサラダを作って冷蔵庫に常備しています。

ゴーヤーはカレー味がとてもあうのでガラムマサラをアクセント入れてみましたので、お好みで辛さの調整をしてください。ライムがなければレモンで代用してくださいね。