



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

これもゴーヤ

先日ゴーヤの苦みがあるなしの見方をテレビで放映していて、ボツボツの大きさの違いだそうです。

へ～、そうなんだ、みんな苦いと思ってました。我が家の庭で採れたゴーヤは、こんな形になったのも暑さと雨不足からか、、ゴーヤチャンプルーしか思い浮かびませんでした。ふくしまの恵み発行の野菜ソムリエのレシピ冊子で「桃ゴーヤヨーグルト」がありました。

作り方は簡単、桃を2cmに切り冷凍、ゴーヤは5mmに切り飲むヨーグルト200CCとミキサーにかける。桃は缶詰でもOK。作ったらまた投稿しますね。

