

## ゴーヤ茶の炒り方

### 1. ゴーヤの炒り方

乾燥ゴーヤは、フライパンの上で、油をしかずそのままから炒ります。弱火で、しっかりとまんべんなく水分を取り除き、焙じます。



### 2. ゴーヤ茶の完成

できあがったゴーヤ茶は、バットなどで冷まします。2～3枚を湯呑に入れてお湯を注いで飲んでよし、急須に入れることもできます。緑茶などと一緒にいれてたのしむこともできます



### 3. ゴーヤの保存

ゴーヤ茶は湿気をすわないようガラスの密閉容器などで保存します。ゴーヤ茶は1年以上保存が可能です。



## ゴーヤの豆知識

ゴーヤには、体脂肪の燃焼を活発にする共役リノール酸の元になる共役リノレン酸が、多く含まれています。共役リノレン酸は特に種とワタに多く含まれています。白いわたと種ごとお茶にしてダイエット茶として活用してみるのも面白い使い方です。

## ゴーヤの乾燥

### 1. ゴーヤのスライス

ゴーヤは薄くスライスします。(種やワタがあっても構いません)



### 2. ゴーヤの乾燥

ゴーヤは、網戸などに並べて乾燥させます。(直射日光で構いません)

### 3. 乾燥したゴーヤ

乾いたゴーヤは、そのまま干しゴーヤとして保存できます。調理用にも利用できます。



緑のカーテンを使って楽しみながらCO<sub>2</sub>ダイエット！

## ゴーヤ茶の作り方



筑西市商工会エコの木プロジェクト部会

電話 0296(52)2511

協力 いばらきエコ・ネットワーク  
茨城大学地球変動適応科学研究機関(ICAS)

<http://www.icas.ibaraki.ac.jp/>

筑西市商工会エコの木プロジェクト部会

筑西市海老ヶ島1292-1  
電話 0296(52)2511

協力 いばらきエコ・ネットワーク  
茨城大学地球変動適応科学研究機関(ICAS)

<http://www.icas.ibaraki.ac.jp/>