

第三部：育てたゴーヤでおいしい生活

～スペシャル講師さんご考案のレシピを味わう。～

たった今、習ったゴーヤの育て方。
がんばって育てた後は、
こんなに楽しい食事が待っています。



本日の特別講師
「小山薫堂さん」プロデュース

スパムハムとゴーヤソティの
ブルスケッタ

この
「スパムハムとゴーヤソティのブルスケッタ」
の特徴を、
小山さん、お願いします。

レシピをご紹介します。

<材料>

白ゴーヤ
通常のゴーヤ
スパムハム(市販品)
オリーブオイル
塩、コショウ
白ワイン

<作り方>

1. スライスしたゴーヤ（白＆緑）をオリーブオイルでソテー
2. 薄くスライスしたバゲットにスパムを載せ、油分をよく切った1を並べる



みなさん、お味はいかがでしたか？
是非、自分で育てたゴーヤで、
スパムハムとゴーヤソティのブルスケッタに
チャレンジしてみてください。