

ゴーヤの砂糖菓子

材料

ゴーヤ（種とワタを取り除いた正味） 300 グラム

塩（下処理用） 小さじ 2 分の 1

上白糖（下処理用） 小さじ 2 熱湯（下処理用） 適量

上白糖 200g グラニュー糖 50～100g グラム（まぶす用）



1



ゴーヤは縦 2 つ割りにし、先端としっぽの部分を切り落として、スプーンで種とワタを取り除き、正味 300 グラム分用意します。→

2



ゴーヤを横方向に 5 ミリほどの厚さに切り、ボウルに入れ、下処理用の塩と上白糖を加えてよくもみ込み 10 分以上置きます。

3



鍋にお湯を沸かし、2 を塩と砂糖がついたまま入れて再沸騰させ、すぐに冷水に取り、10 分以上置きます。

4



両手でぎゅっと絞って水けを取ります。

5



鍋にゴーヤを入れ、上白糖 200g を加えます。30 分置くと、砂糖が溶けるので、ヘラで混ぜながら弱火にかけます。


6

水けが少なくなるまで弱火から中火で煮詰めます。

- 7 写真のように真っ白で小さい泡が立ってきたらもうすぐです。



- 8 おぼんなどにクッキングシートを敷き、その上にケーキクーラーを置きます。また化粧としてまぶすためにグラニュー糖 50~100g 準備する。（お盆にサランラップを張っても OK）
- 9 真っ白で小さい泡が、少し茶色がかってきたら火を止め、ザルにあげて水気があれば、ペーパーなどで拭く。グラニュー糖を、袋かボールに入れて、箸でゴーヤをコーティングする。
- 10 手早く広げて少し乾燥させます。

- 11  タッパーなどに入れて保存しますが、まだベチャベチャするようなら、もう一度グラニュー糖でコーティングして保存します。