

ゴーヤの佃煮

材料（4～5人分）

ゴーヤ 1本

★しょうゆ 50 cc ★砂糖 80g ★酢 40 cc

かつお節 5～6g ごま 大さじ1



1.



ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、2～3ミリの薄切りにし、塩をふっておく。

2.



沸騰したお湯で1のゴーヤをサッと湯通しする。

3.



★の材料を鍋にいれ沸騰させる。沸騰した所に湯通ししたゴーヤを投入!!



4.



ゴーヤが飴色になってきたら、鰹節を入れて更に煮詰める。

5.



煮汁が無くなったらごまを混ぜ出来上がりです。

6.



福神漬の代わりに…

※ コツ・ポイント

砂糖とお酢の作用でゴーヤの苦味が和らぎます!!

ゴーヤを薄切りにすると火の通りが早く短時間で出来上がりますが、あまり薄く切らない方がゴーヤの風味が残ります!!

