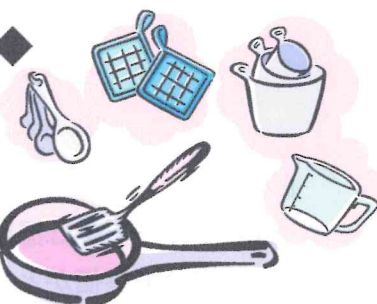




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

ゴーヤとかいぼちめの煮物



材料 (4人分)

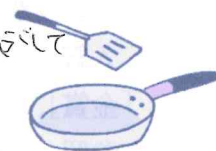
- ・ゴーヤ (1本)
- ・かいぼちめ (1/4個)
- ・塩 (小 1/2)

煮汁 { 水 (260cc)
酒 (大2)
みりん (大2)
砂糖 (大2)
かき醤油 (大2)



下準備

- *ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除く。1cm程度の厚みに切り、塩をまぶして10分おく。ゴーヤから出た水分を捨てそのまま使う。
- *かいぼちめはイボと皮の硬い部分をセーラーや包丁で削ぎ落とす。わたと種を取り除き、3cmの角切りにする。



♪作り方♪

- ① 鍋にかいぼちめと煮汁を入れ水にカルシ、沸騰したら弱火にして落とし蓋をして12分煮る。
- ② 火を止めてゴーヤを鍋に入れ煮汁にしっかり浸して落とし蓋を戻す。
- ③ そのまましばらく余熱で放置。
- ④ 一旦冷めて味が染み込めたら一煮立ちさせて器に盛っていただく。

◆ポイント

・ゴーヤは食感を残したいのでかいぼちめと一緒に煮込むのではなく、後から浸すことになった。
また醤油はかき醤油にする事で、よりゴーヤの味が染み込みやすかったです。

