



◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

〜ゴーヤの苦味が辛い方におすすめ〜
作り方簡単 ゴーヤキムチ



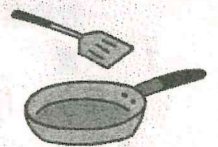
材料 (3人分)

ゴーヤ(大) 2本
冷凍枝豆(400g)
人参 1本
キムチの素適量
(既製品)
塩(少々)
砂糖(少々)
もしくは
みりん(少々)



下準備

ゴーヤは種を取り半月切り。人参はせん切り。
冷凍枝豆は豆を取り400g位の量でOK
キムチの素はビン詰めで小ビンなら半分位で十分



♪作り方♪

- 鍋に沸騰したお湯に、切ったゴーヤを入れ、7分~10分位茹でる。
- 揚げたゴーヤも湯切りにし、少し冷ます。
- ボールに湯切りにしたゴーヤを入れ、塩(少々)砂糖(少々)もしくはみりんを少々入れ、下味をする。その後、切ざんだ人参+枝豆の豆を入れ、しゃもじの様な物でやさしく混ぜる。
- キムチの素を適量に入れさらに混ぜる。
(既製品の小ビンだと $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 位の量)
- 30~40分位、冷蔵庫に入れ冷やし完成!



◆ポイント

ゴーヤを茹でる事によって苦味が減り食べやすくなります。
水芽を湯戻しにして加えると料理に季節感が出ますよ。