



◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル
ゴーヤのからあげ



材料(2人分)

ゴーヤ...1本

●さけ...大さじ1

●しょうゆ...大さじ1弱

●ごま油...小さじ1/2

●しんにく...2cmほど
チューブ

はかりきこ...大さじ1

かたくりこ...大さじ1



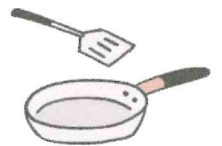
下準備 ゴーヤのかみとり

① ゴーヤをたて半分にセカリ中のたねとわたをとり、のぞき、うすくスライスする。

② ふっとうしにおゆで2分ていとゆでる。

③ ざるにあけだしを全体にふり5分ていとあく。

④ 5分おいたらきゅうとしほりよけいな水分をとる。



♪作り方♪

① ゴーヤと●の調味料を合わせ、20~30分程度おき、下味をつける。

② 汁気をきったゴーヤに薄力粉と片栗粉をまぶし、油で揚げる。

◆ポイント



ゴーヤをうすくスライスし、薄力粉と片栗粉を「こすりまぶす」ことで、カリッとおいしく揚がるので、あやつやあつあみにピッタリです!

