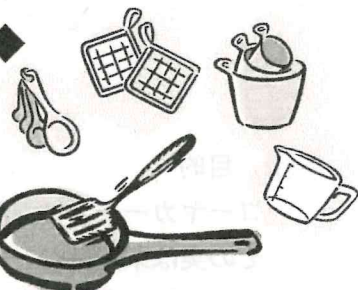




◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



タイトル

Go! Go! ゴーヤ!



材料 (2人分)

・ゴーヤ (全長20cm) ... 1本
・マスカルポーネ ... 50g
・ホイップクリーム ... 50g
・ビスケット ... 6枚
・レモン汁 ... 15滴

・バター ... 15g
・砂糖 ... 15g



下準備

- 1) 2/3 本分のゴーヤの縁の部分を切り取る
- 2) ①を「ガーゼ」でしぼり、しぼり汁を約半分の量になるまで鍋で煮める
- 3) ガーゼに残ったしぼりかすを、耐熱皿の上にキッチンペーパーを敷いて広げて、電子レンジ600W、7分×4~5回加熱して、パラパラにする (1回ずつ広げなおす)



♪作り方♪

＜キャラメリゼゴーヤの作り方＞

- ① 1/3のゴーヤの中わたをとり、1/6の細さに切ってMS薄切りにする
- ② お湯で①を数分煮て、水気をきる
- ③ 鍋に砂糖とバターを入れ、弱火で溶かしてから、②を入れて煮める

＜Go! Go! ゴーヤの作り方＞

- ① ビスケットを大きめに砕いてボールに入れ、煮つめたゴーヤの汁を適量入れ、レモン汁を全体にふりかける
- ② マスカルポーネと、ホイップクリームをボールに入れ、混ぜる
- ③ カップに、②のクリーム → ①のビスケット → ② → ① → キャラメリゼゴーヤ → ②のクリーム (容器のギリギリまで入れる) の順に入れる
- ④ パラパラになったゴーヤをふりかけて、冷蔵庫に入れる



◆ポイント

- ・ビスケットにゴーヤ汁を入れるときは、べちゃべちゃにならない程度に少しずつ入れる
- ・しぼりかすのゴーヤをパラパラにするときに、毎回、ゴムで広げながらこげないように気をつける

