



◆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 ラーメン



材料 (2人分)

- ・中力米粉200g (強力米粉、
はく米粉100gずつでも可)
- ・ゴーヤ 1本 (長さ4cm
直径5cmほどの大きさ)
- ・水 30~40mL (調味
★)
- ・土留 1g (打ち粉
片栗粉
など)
- ・水 10~20mL
- ※最初の水とは
使う所が違います。



下準備

- ①ゴーヤを糸で半分に切って、スプーンでワタと種を取り除く。
- ②塩もみして苦味を軽く取る。
- ③レンジで600Wで1分加熱する。
- ④10~20mLの水を加えて、ミキサーなどで、ペースト状にする。



♪作り方♪

- ①ペースト状にしたゴーヤに★を入れてよく混ぜる。
- ②中力米粉または(強力米粉、はく米粉100gずつ)に①を少しずつ加えて、糸車にも。
まとまらないうちからこねる。※まとめるときに、ペラペラでなければ、少しづつ強力
米粉を入れてこねる。※時々豆を挟むために、寝かせる時間は省略しているのでも②は
しっかりこねる!
- ③片栗粉などで、打ち粉をして、生地を糸車棒で2~3mmの厚さに四角
形に伸ばす。
- 折りたたんで包丁で2cmの太さにカットする。セリ、ために打ち粉をまぶす。
- ④油を軽く熱し、
たっぷりのお湯で10~12分ゆでる。お好みのかたさになったら、冷たい水で洗って
完成!

◆ポイント



今回の「ゴーヤラーメン」
は寝かせる時間を省略
して、1時間以内にしたので
寝かせる時間を②のこねた後
にレンジなどで包み1~2回
室温で寝かせてください!

