

食育レシピ

～食生活改善推進員さんおすすめレシピ～

第14弾

【ゴーヤの佃煮】

◆ 材料 ◆ 作りやすい分量

ゴーヤ……………1kg
生姜……………1かけ

① 白しょうゆ……………100cc
みりん……………100cc
ざらめ……………300g
米酢……………100cc
鷹の爪……………少々

② 白いいりごま……………適量
干しえび……………適量
ちりめんじゃこ……………適量
削り節……………適量
塩昆布……………適量

◆ 作り方 ◆

- ①ゴーヤは半分に切ってわたと種を取り除き、5～7mm幅の半月切り。生姜はせん切り。
- ②鍋にゴーヤとゴーヤがかぶるより少し多めの水を入れて水からゆでる。色が変わるくらいまで。
- ③②をザルにあけ、水につけて半日くらいさらしておく。
- ④③をザルにあけ、上に重しをして水けをよくきる。
(野菜用の脱水機があれば使って脱水する)
- ⑤鍋にゴーヤ、生姜、①を入れて強火で汁がなくなるまで煮る。
たまに菜箸で材料をよせる程度で、あまりいじらない。
- ⑥粗熱をとり、②をひとつずつ順番に加え、その都度混ぜ合わせてできあがり。

◆ 一口メモ ◆

- ★白しょうゆを使うのは、素材本来の色を活かし、素材のもつ風味を白しょうゆの甘みがまろやかにひきたててくれるからです。一般的な醤油でもできますが、仕上がりが黒っぽくなる上に味も違ってきます。
- ★煮るときに水分をしっかりとばすこと、ザラメや削り節などに水分を吸わせることで水分を旨味に換え、長持ちする佃煮ができあがります。

