

みんなでゴーヤのレシピ集を作ろう！

ゴーヤを使った自慢のレシピ応募用紙

氏名(個人名又は団体名)	松本 岬
愛称(ニックネーム)	

レシピ名(料理名)	「 ゴーヤうどん 」 調理所要時間 150分
-----------	------------------------

材料及び分量 (6)人分 ※分量は単位までご記入ください。

ゴーヤ	150g	道具	丸棒	計量カップ
うどん粉	500g		包丁	ミキサー
水	150g		大きめの袋	
塩	23g		ボール	
かたくり粉	適量		ざる	
黒糖	15g		はかり	

作り方

- ① ゴーヤを切り、ゆでて塩もみをして苦みを抜く。
- ② ゴーヤを少しの塩水を入れ細かくする。
- ③ うどん粉に細かくしたゴーヤと残りの塩水を少しずつ入れ、こねる。
- ④ 粉っぽさがなくなったら45分ほど袋に入れ、空気に触れないようにする。
- ⑤ うどんに袋をかぶせて、左右上下に踏む。
- ⑥ うどんをもう3回ほど踏み、最後はあまり踏まずに形をととのえるように踏む。
- ⑦ うどんに打ち粉をふり丸棒で均等に伸ばす。
- ⑧ 屏風のようにうどんをおり、少し細目に切る。
- ⑨ 5～6分ゆでて出来上がり！

アピール・工夫した点

ゴーヤを細かくしたので、後味に少し苦みを感じるだけでした。
薬味などと一緒に食べれば、ゴーヤが苦手な人にも食べられると思います。
また、お好みで黒糖をうどんを練るときに入れれば苦みを抑えることができます。