

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

愛称(ニックネーム)	かな
レシピ名(料理名)	「 ゴーヤのつくだ煮 」 調理所要時間 60分
材料及び分量 (2)人分 ※分量は単位までご記入ください。	
・ゴーヤ 大きめ1本 ・しょうゆ 40cc ・みりん 20cc ・酒 20cc ・さとう 大さじ1/2杯 しょうが 少々 ・かつお節 大さじ1杯 ・七味とうがらし お好み ・焼きのり 2枚(お好みで) ・ごま 適量	
作り方	
(1) ゴーヤのワタを取り、スライス(※あまりうすくならない方が仕上がりがきれい。) しょうがを細かい千切りにする。 (2) 鍋にゴマと七味以外の材料を全て入れ、中火にかける。焦げないように混ぜながら沸騰したら弱火にしてふたをする。 (3) 水気がなくなるまで焦げないようにして、火にかける。 (4) 水分がなくなり、ゴーヤがしっとりとしめっている位で火を止める。 (5) 粗熱が取れたら容器を移す。(※日持ちします。)	
アピール・工夫した点	
・ワタはスプーン(大きめ)でとるときれいに取れます。 ・スプーンが入らない細かさはナイフでとれます。 ・出来上がった佃煮をすぐに食べてもおいしいですが、一度冷蔵庫に冷やしいれてからだとさらにおいしいです。	