

ゴーヤの佃煮

《材料》

- ゴーヤ……………1 k g
- しょうゆ……………200 c c
- 砂糖……………200 g
- みりん……………200 c c
- 食酢……………100 c c
- ちりめん……………70 g (乾燥)
- いりごま・かつお節……………適量

《作り方》

ゴーヤはたてに半分に切り、種わたをスプーンで取り除き、巾2~3mmにカット。30秒くらい揉み洗いし、水気を切っておく。(塩水だとよい)

- ① 調味料を全部鍋に入れる
- ② 煮立ったら、ゴーヤ・ちりめんを鍋に入れる
- ③ 煮汁が少し残っている程度まで煮る
- ④ いりごま・たっぷりのかつお節を入れ煮汁がなくなるまで煮る
- ⑤ 冷めたら消毒したビンに詰めて保存

※ 調味料は控えめでもいいかもしれません

※ 最初は材料をすべて半分にしてお試しください