

ゴーヤの佃煮

天日干しの加減により、仕上がりの歯ごたえが変わってきます。
また、合わせる具や調味料はお好みで加減を！アレンジしながら、オリジナルの佃煮を作ってみてください。



材料（4人分）

- ・ゴーヤ：2本（400g位）
- ・人参：100g（中1/2本）
- ・白ゴマ：12g（小さじ4）
- ・削り節：6g

- A：・しょうゆ：40g（大さじ2）、・酢：20g（大さじ1と小さじ1）
・みりん：20g（大さじ1強）、・砂糖：70から80g（大さじ9）

作り方

- ① 下ごしらえしたゴーヤを2から3ミリ位に薄くスライス、人参もいちょう切りで薄くスライスして少し水分が抜ける程度に天日干しする。（時間がなければ電子レンジで加熱してもよい。）
- ② フライパンまたは鍋に1.とAの調味料を入れ水分がなくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにゴマと削り節を入れる。

※干し椎茸やちりめんじゃこを加えてもおいしいです。