

## 7/13 (木) ゴーヤの佃煮 (YUMIKO さん)

(材料 作りやすい分量分)

{ ゴーヤ (正味) : 500g  
{ ごま油 : 大さじ2  
{ 酢 : 大さじ2  
{ みりん : 大さじ2  
{ 砂糖 (粗精糖) : 100g  
{ 濃口醤油 : 大さじ3  
かつお節 : 10g  
白いりごま : 大さじ2

- ① ゴーヤは縦に切って、スプーンなどで種とワタを取り、3mm厚さの半月切りにする。かつお節はビニール袋に入れてもみ、細かくしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のゴーヤを炒める。
- ③ ②のゴーヤの緑が色鮮やかになったら、お酢を加えてひと炒めした後、みりん・砂糖・醤油の順に入れる。ゴーヤが煮上がる前に水分が少なくなったら、途中差し水をして、焦がさないように煮詰める。
- ④ ③の煮汁が少なくなり、ゴーヤがあめ色になってきたら、①のかつお節を2回に分けて全体に振り入れ、よく混ぜ、器に盛って、ごまをふる。

\* 保存する場合は消毒した清潔なガラス瓶に入れ、冷蔵庫で10日ほど保存ができる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。