



7/14(火)

## ゴーヤのおひたし



(材料)

中嶋屋本店「焼きあごだし炭火焼き」

水：300ml

ゴーヤ：1本

うすくち醤油：小さじ2～

みりん：小さじ1

梅干し：1粒（大きめのもの）

塩：小さじ1/2

砂糖：小さじ1

① 鍋に出汁パックと水を入れ、沸騰したら中火で5分煮出す。

② ゴーヤは縦半分に切ってわたをとり、薄切りにする。

③ ②に塩と砂糖を振ってしばらく置き、出た水気を拭く。

④ 鍋からパックを引き上げ、梅干し、うすくち醤油、③を入れて、沸いたら火を止める。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

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/>でもご覧になれます。