ゴーヤの佃煮

材料（6人分）

- ゴーヤ…2 kg
- かえりちりめん（またはちりめんじゃこ）…80g
- 三温糖…600g
- 濃口しょうゆ…120ml
- 薄口しょうゆ…120ml
- 穀物酢…400ml
- かつお節…40g
- いり白ごま…大さじ 12（85g 前後）

作り方

①ゴーヤを縦半分に切り、種とワタを取り除く。

②5mm 程度の厚さに切る。

③沸騰したお湯で30秒～1分ほどさっと湯通しする。

④ざるに上げて冷まし、水気をしっかり絞る。

⑤鍋に三温糖、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、穀物酢を入れ、中火で砂糖を溶かす。

⑥ゴーヤとかえりちりめんを加え、時々混ぜながら煮る。

⑦煮汁がほとんどなくなるまで15～20分ほど煮詰める。

⑧火を止め、かつお節を加えて混ぜ、残った煮汁を吸わせる。

⑨いり白ごまを加えて全体を混ぜたら完成。

ポイント

・ 苦味をやわらげたい場合は、切ったゴーヤに塩小さじ1（分量外）をまぶして10分ほど置き、水洗いしてから湯通しすると食べやすくなります。
・ 冷蔵庫で一晩置くと、 さらに味がなじんでおいしくなります。
・ 粗熱を取って清潔な保存容器に入れ、冷蔵保存してください。3 日程度を目安になるべく早めにお召し上がりください。

～ご飯のお供や箸休めにぴったりの、甘辛くておいしい佃煮です～