

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～