

夏をのりきる

ゴーヤ味噌



【作りやすい分量】

ゴーヤ…… 1本(正味200g位)	味噌 …………… 大さじ3
塩 …………… 小さじ1/2	砂糖 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 小さじ1	みりん …………… 大さじ1
	酒 …………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1	ごま …………… 小さじ1

総合
栄養量

• エネルギー	439 kcal	• 脂 質	18.0 g
• たんぱく質	9.5 g	• 塩 分	6.7 g

★ここがポイント
この後、味つけをするので、ここでしっかり水気を絞ってください。

水にさらしたゴーヤは、水気をしっかりしぼります。



洗ったゴーヤを縦半分になり、綿の部分のスプーンでとり除いて5ミリの厚さに切ります。

調味料Aを用意します。



★ここがポイント
ここでしっかり苦味の成分を出します。

1で切ったゴーヤを、砂糖と塩で揉み、水気がしっかりと出るまで置きます。



★ここがポイント
鍋のなかで味噌を酒とみりんなどで溶いてから全体に絡めるとスムーズです。

小鍋にごま油をひき、4のゴーヤと調味料Aを入れて中火にかけます。



2のゴーヤを絞ったら、熱湯でさつとゆでて、水にさらします。



好みの固さに煮詰まったら火を止め、いりごまを混ぜれば完成です。

