



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



ゴーヤのつくだ煮

(材料)

ゴーヤ: 約500g(中身を取り除いたもの)
しょう油: 100cc
酢: 100cc
砂糖: 180g

(作り方)

1. ゴーヤをたて半分に切り、中の種とわたを取り除き、5mm位の薄切りにする。
2. しょう油、酢、砂糖をフライパンに入れ、1のゴーヤを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして時々かき混ぜながら15分位煮る。
汁気がなくなってきたら、強火にして水気を飛ばしたら出来上がり。

ゴーヤとモロヘイヤのスープ

(材料) 4人分

ゴーヤ: 100g(中サイズ1/2本程度)
モロヘイヤ: 40g
ミニトマト: 5個
水: 4カップ
ブイヨン(顆粒): 8g
塩こしょう: 少々

(作り方)

1. ゴーヤをたて半分に切り、中の種とわたを取り除き、2~3mm程度に薄くスライスする。
塩もみして沸騰したお湯でさっと茹でる。
2. モロヘイヤは茎の部分をみじん切りにし、葉の部分を細かく切る。
3. 鍋に水を入れ、沸騰したらゴーヤをモロヘイヤとブイヨンを入れ、2~3分程度茹でる。
4. 塩こしょうで味を整え、火を止めて1/4に切ったミニトマトを加えて出来上がり。

