

ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021



ゴーヤの簡単さばみそ煮缶和え

吉田 千賀子

世界の料理や減塩料理など体にも良くおいしい料理を日々追及しています。

このレシピは本当に簡単で調味料も使わないので失敗知らず。味がしっかりしてるので初心者の方だけでなく白米とも合うしお酒好きな方もぜひ！

材 料

ゴーヤ 中 1本

・さばのみそ煮缶 1缶(200g) マルハニチロおすすめ♡

・塩もみ用の塩 小さじ1/2

これだけで おいしい！

あれば ・大葉 3~5枚 ・白いりごま 大きじ2

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたと種をくり抜く。
- ② 3mm~5mmの薄切りにし、塩もみをし、水分が出るまでしばらく置く。
- ③ 大葉を細かくきざんでおく。
- ④ お湯をふっとうさせ、ゴーヤを入れ、ひと煮立ちさせ、ザルにあげ、あら熱をとる。
- ⑤ ボウルにさばのみそ煮缶を入れ、ゴーヤはギュッとしばり水気を切って入れる。
- ⑥ 大葉と白いりごまも入れ さばをほぐしながら混ぜ、30分以上、味がなじむよう冷蔵庫に入れて出来上がり！

ココがポイント!

ゴーヤをお湯でゆでる時はゆで過ぎ注意！シャキシャキ歯ごたえを残して下さい。ゆでるのは苦み軽減のためです。味がしみて次の日もおいしいし、苦みもやわらぎます。

