

ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021

ゴーヤとコンビーフの辛子マヨ和え-半熟卵のせ-

野田 雄希



半熟卵を乗せる事でゴーヤの苦味がマイルドになり、6歳と3歳の子供も美味しいとたくさん食べてました。



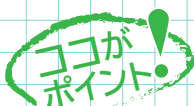
ゴーヤ 1/2 本
 コンビーフ 80g
 A. マヨネーズ 20g
 A. 練り辛子 5g
 A. 濃口醤油 1g
 A. レモン汁 2 滴
 半熟卵(市販) 2 個
 ブラックペッパー(粗) 適量

材 料



作り方

- ①. ゴーヤを縦半分に切り、種・ワタをスプーンでくり抜く。
- ②. ①3mm 幅で半月切りにする。
- ③. 3%の塩水(塩分量外)を沸騰させ、②を 1 分ボイル。ボイル後粗熱が取れるまでバット等に広げ、冷ます。
- ④. Aの調味料をボウルで合わせ、そこにコンビーフを入れほぐす。
- ⑤. ④に③を入れ、全体に絡むようスプーンで和える。
- ⑥. ⑤を皿に盛り付け、半熟卵、ブラックペッパーをかけて完成。



ボイル時間を短めにし、丘上げする事で余熱でも火を入れ、冷水で急激に冷ますよりもゴーヤの旨味や甘味を感じる事が出来ると思います。また、レモン汁等の酸味を加える事で味全体が締まり、まとまりのある味わいになる為、絶対に入れて欲しいです。