

ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021



ゴーヤの肉詰め 夏野菜黒酢あんかけ

藤田雅史

夏の代名詞のゴーヤをいつもとは違った調理方法で食べられるようにしました。夏はゴーヤに加え夏野菜も豊富なので一緒に食べることで夏バテなどの予防になればと思います。

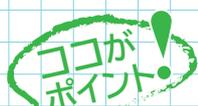
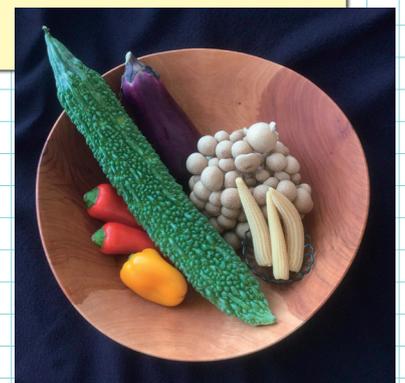
材料

ゴーヤ 1本、鶏のひき肉200g、なす1本、パプリカ1/2個、ヤングコーン3本、しめじ1/2株、枝豆 適量

サラダ油 適量、塩麹(なければ塩)少々、胡椒 少々、酒1/2カップ、みりん大さじ2、醤油 大さじ2、砂糖 大さじ1、白だし(希釈後)1/2カップ、オイスターソース小さじ1、黒酢 小さじ2、小麦粉 少々、水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1: ゴーヤは7~8mmの輪切りにし、種をとり、塩水にさらす。
- 2: 鶏肉はボールで塩麹、胡椒と混ぜ、よく粘りがでるまでよくこねる。
- 3: 野菜は一口大に切り揃えておく。
- 4: ゴーヤの水気を切り、小麦粉をまぶしてから肉を詰める。
- 5: フライパンに油を多めにひき、両面に少しだけ焼き色がつくくらい弱火でゴーヤを焼く。
- 6: ゴーヤを取り出し、同じフライパンに油を追加し野菜を炒める。
- 7: 野菜を取り出し、同じフライパンに酒、みりん、しょうゆ、白だし、砂糖、オイスターソースを温めながら順に入れていく。その際、フライパンにこびりついたものを溶かしながら温める。
- 8: 味見で調整したあと、黒酢を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 9: 枝豆をちらし、盛り付けて完成



夏は黒酢を入れることでさっぱりするのでおすすめです。オイスターソースを少し加えてコクが出るようにしました。フライパンひとつでできるので洗い物が少なくてすみます。

