

甲冑郡
支部

ゴーヤの佃煮

材 料

・ゴーヤ	500g	
・かえりちりめん	20g	
A	・三温糖	150g
	・薄口しょうゆ	30ml
	・濃口しょうゆ	30ml
	・五倍酢	20ml
かつお節	10g	
白いりごま	大さじ3	

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除き、5mmくらいにスライスし、湯通しして、軽く絞る。
- ②鍋にAの調味料を入れて煮立て、ゴーヤとかえりちりめんを入れて、煮汁が出なくなるまで煮詰める。
- ③火を止め、かつお節を入れて、残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。

