

ゴーヤの佃煮 ～小川家の味～

提供者:小川東一丁目の小川さん

◇材料

ゴーヤ・・・1kg (種、わたを抜いて)
砂糖・・・300g、醤油・酒・みりん・・・各1
カップ、削り節・・・30～50g
煎りゴマ・・・適宜

◇作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切りスプーン等で種、わたをとって5～8mm程度の厚さに切り、軽く茹でてザルにあけておく。
- ②鍋に材料の砂糖、醤油、酒、みりんを入れ煮立たせる。
- ③②の鍋に①のゴーヤを入れ、中火位で汁気がなくなる直前まで煮て、削り節と煎りゴマを入れ、一度かき混ぜてから火を止める。

ワンポイント

- ・多めに作って冷凍保存すれば、次のシーズン直前まで美味しく食べられます。
- ・ジクジク煮ていると形が残らなくなるようです。

