

ゴーヤの佃煮

～鈴木家の味～

提供者：乙津の鈴木さん

◇材料

ゴーヤ・・・4本、砂糖・・・300g
醤油・・・150cc、酢・・・100cc
ゴマ・・・大さじ2、鰹節・・・ひとつかみ

◇作り方

- ①ゴーヤは薄くスライスをして、サッとゆがく。
- ②調味料を鍋に入れ沸騰したらゴーヤを入れ、中火弱で30～40分煮る。
- ③ゴマと鰹節を入れませ、火を止める。

