

ゴーヤの佃煮

材料

ゴーヤ	500 g
かえりちりめん	20 g
煮汁	
三温糖	150 g
濃口しょうゆ	大さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 2
五倍酢原液	20cc
かつお節	10 g
いり白ごま	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、厚め（5 mm位）にスライスし、湯通しして堅く絞る。
- 2 鍋に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なくなるまで煮詰める。
- 3 火を止め、かつお節入れて残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。



（料理：吉田地域女性部制作）