

ゴーヤ レシピコンテスト in Summer 2021



ゴーヤのピリ辛漬風

佐藤 豊

簡単にすぐ出来ます。お酒のつまみに。白いご飯に。そうめんにもよく合います。冷蔵庫で4~5日保存できるのでたくさん作っておいても便利です。

材 料



ゴーヤ 1~2本(小さいもの2~3本)
塩 少々
<漬け汁>
めんつゆ 大2
ごま油 大1/2
花かつお 赤唐辛子(輪切り)少々



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り種をとる。さらに3~4つに縦長に切る。
- ② 塩を入れた湯で1分程ゆで、ザルに上げ粗熱をとる。
- ③ 密閉容器(袋でも)に漬け汁と一緒に入れ、味をなじませる。すぐ食べても美味しいが1時間以上おくと、また味がなじんでよい。



切ってゆでてつけるだけなので簡単。
ゆでる時間、味つけは好みで変えても
だいたいおいしい!

from おとう飯部長

材料ゴーヤのみで
簡単だけど美味しい!
味付けが“だいたい”でいいの
も◎。作り置きできるおとう飯
お役立ちレシピ