

ゴーヤレシピ

“きつねにつつまれたゴーヤ”



ビールのお共に。夕御飯のおかずプラス1品として。

材料（2人分）

| | |
|-----|------|
| ゴーヤ | 1/2本 |
| 卵 | 1個 |
| 油あげ | 2枚 |
| 鰹節 | 少々 |
| ごま油 | 少々 |
| 醤油 | 適量 |

作り方

1

ゴーヤを縦に割りわたを出して、3～5mm幅位に切ります。切ったゴーヤに塩を振りよく揉み、しばらく置いておきます。この間に、湯を沸かしておきます。



2

油あげを、包丁の柄で軽く叩きます（稲荷寿司用の油あげが手に入れば、この工程は飛ばしても大丈夫です）。油あげをざるに入れ、沸かした熱湯をさっとかけて余分な油を落としたり、キッチンペーパーで水気を取ります。半分に切り、切り口から中を開いていき袋状にします。



3

ゴーヤも5分位したら水で塩を洗い流します。洗い流したらキッチンペーパーでよく水分を取っておきます。ボールに卵を割りほぐします。その中にゴーヤを入れて卵とからめます。



4

卵と十分にからまったら、先程の袋状にした油あげの中に適量を入れます。入れたら口を爪楊枝で閉じます。（この時、油あげの表面に卵が滲み出てきます。）



5

ゴーヤを詰めた油あげをフライパンで炒めます。フライパンには香り付けのために、ごま油を少量引きます。油あげ自体が油をかなり含んでいますので、十分炒めることが出来ます。火加減は中火で表面がこんがりとしてくるまで炒めます。火が強すぎますと、表面に滲み出ている卵がすぐ焦げてしまいます。



6

焼きあがりましたら、器に移して鰹節をパラパラとかけます。後は、醤油をかけて完成です。



コツ・ポイント

ゴーヤの下ごしらえは、お好みによってアレンジできます。

今回は生のシャキシャキした歯ごたえを残したかったので、ゆでたり、炒めたりしないで油あげにつめました。味付けも塩揉みはしますが洗い流しますので、食べる際の鰹節と醤油のみとしています。卵と混ぜて苦味を抑えるようにはしていますが、素材の味を十分楽しめると思います。また、卵と混ぜるのは食べやすくする意味合いもあります。中で固まってくれるので、ゴーヤが袋からポロポロこぼれるのをふせいでくれます。

如何でしょうか？

狐につつまれたと思って、試してみては？