

ゴーヤの素揚げとゴーヤの昆布和え（4人前）

この2品は、簡単に作れます。特に昆布和えは生でゴーヤを食べますが、ほとんど苦味を感じません。また、素揚げは、揚げる時間を長くするとチップのようにカリカリになります。ビールのおつまみや、カレーのトッピングにも最適です。ぜひお試しください。



■ゴーヤの素揚げ

材料：ゴーヤ 2本
塩 適量
サラダオイル 適量

調理手順（調理時間 20分）

1 ゴーヤを縦に切り、綿と種をスプーンで取り出す。



2 ゴーヤを半月状に薄切りにする。

3 切ったゴーヤをザルに入れ、塩を多めに振りかけ、手もみする。

※塩は、塩辛くなるくらいに多めに振る。



4 180℃の油で、10分から15分、ゴーヤの水分がなくなるまで揚げる。



5 油を切って器に盛る。



3 切ったゴーヤに塩を振りかけ、手もみしたあとに水にさらす。



■ゴーヤの昆布和え

材料：ゴーヤ 1本
塩 適量
細切りの塩昆布 15g
鰹節削り節 1パック

調理手順（調理時間 10分）

1 ゴーヤを縦に切り、綿と種をスプーンで取り出す。

2 ゴーヤを半月状に薄切りにする。



4 さらしたゴーヤを布巾でしぼり、水気を切る。



5 塩昆布と和える。

6 食べる直前に、鰹節削り節をかける。

