

つくだに 「ゴーヤの佃煮」



材料

- ・ゴーヤ 小さいもの8本
- ・じゃこ 72g
- ・かつお節 10g
- ・しょうが 1つ
- ・白いりごま 25g
- ※・しょうゆ 100ml
- ※・みりん 大さじ1.5杯
- ※・さとう 60g

※お好みで量を調整してください。



作り方 ※写真は倍の量の佃煮を作っています。

1、ゴーヤを縦半分に切り、中の種とわたを取り除きます。



2、ゴーヤを5～10mmの厚さに切ります。



3、しょうがを千切りにします。



4、鍋にゴーヤ、しょうが、しょうゆ、さとう、みりんを入れて、時々かき混ぜながら強火で煮込みます。

※使う鍋によって、火加減を調整してください。焦がさないように注意してください。

※今回、私たちはゴーヤの量が多いので、かさを減らすために先にゴーヤだけを煮込みました。

量が少ない場合は、この後に入れるもの（かつお節、じゃこ）も一緒に入れても良いです。



5、かつお節を加えます。



6、ゴーヤがしんなりしたら、じゃこを加えます。



7、時々かき混ぜながら、煮立ってきたら中火にします。完全に汁が無くなるまで煮込みます。時々味見をして、お好みで調味料を追加してください。
※優しくかき混ぜると、ゴーヤがボロボロになりません。



8、完全に水分が無くなったら、火を止めて、煎りゴマを加えます。



～佃煮の完成です～

※写真の量で、完成までに 1 時間半ほど掛かりました。