

カムカムクッキング



番外編～よしだ歯科で育てたゴーヤを使って～

<第4回> つるピカ隊6号 中谷 友里恵

ゴーヤチャンプルー



効果・目的☆ゴーヤを厚切りにして食感UP!!!

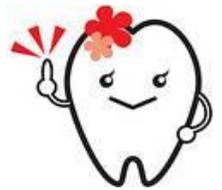
栄養もバツグン!!!



調理時間☆約20分

材料☆ゴーヤ、木綿豆腐、にんじん、豚バラ、卵

塩(2つまみ)、かつお出汁(大さじ4)、醤油(小さじ1)



☆作り方☆

- ①ゴーヤのわたを取り、厚めに切って水にさらす。
- ②ゴーヤを油で3秒サッと揚げる。(旨みを凝縮&苦味を抑える)
- ③手でちぎった木綿豆腐と、豚バラ肉、ゴーヤ、にんじんを炒める。
(豆腐は手でちぎること味かしみこみやすくなります)
- ④塩、かつお出汁を入れる。
- ⑤卵を溶いて入れる。(卵の柔らかさをKeepするために混ぜ過ぎない)
- ⑥最後に醤油を入れる。



ゴーヤはよしだ歯科で育てたゴーヤを使用しました♪

これは「嵐にしやがれ」で紹介されていたレシピです。

油で揚げすぎるとフニャフニャになるので注意!!笑

にんじんを追加することで彩りがよくなりました。

お好みでコーレーグスを入れるといいそうです☆

(コーレーグス…島唐辛子を泡盛につけたピリ辛調味料)