

ゴーヤとあさりのおなか炒め



【材料】 (4人分)

ゴーヤ	1/2 本
あさり (水煮)	約 50 g
カニカマ	5 本
かつお節	5 g
油	大さじ 1/2

《合わせ調味料》

[醤油	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	塩	少々

【下準備】

- ①ゴーヤは縦2つに切って、中のわたをスプーンでくり抜く。5 mm程度の厚さに切る。
※苦味が気になる場合：軽く塩をふり、水気が出てきたら、しっかりと絞ると苦味が弱まる。
- ②《合わせ調味料》を合わせる。
- ③カニカマは、細く裂いておく。

【作り方】

1. フライパンで油を熱し、①のゴーヤとあさりを炒める。
2. ②の《合わせ調味料》を加えたら、③のカニカマとかつお節を入れ、全体を混ぜるようにさっと炒めて火を止める。
3. 器に盛りつけて、できあがり。



ゴーヤの保存方法

- ★ゴーヤは、常温で保存すると味が落ちるので、表面の水気をふき取り、ラップで包んで冷蔵保存するとよいでしょう。(保存期間：1週間程度) 使いかけや、少し長めに保存したい場合は、ワタと種を取り除いて同様にラップをし、冷蔵保存します。
- ★ワタと種を取ってスライスし、10秒程度湯にくぐらせて冷凍保存するとよいでしょう。(保存期間：1か月程度)