

ゴーヤのピリ辛炒め

材料

ゴーヤ 1～2本、ごま 少々

a { 酒 大さじ1、みりん 大さじ1、砂糖 大さじ3、しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ1、ごま油 少々、鷹の爪 1本(種を取って小口切り)

下準備

ゴーヤを縦半分に切ってワタをスプーンでかき取り、半月状に5～6mm位に切る。それを紙の上に広げて1日陰干しにする。

作り方

たれの材料 a を煮立て、少しとろみが出るまで煮詰める。

干しゴーヤを鍋に入れ、たれをからめるようにしながら火を通す。

火が通り過ぎないうちにバット等に取り上げ、ごまを散らす。

