

第29回 2013年8月27日(火)

ゴーヤを食べて医者いらず

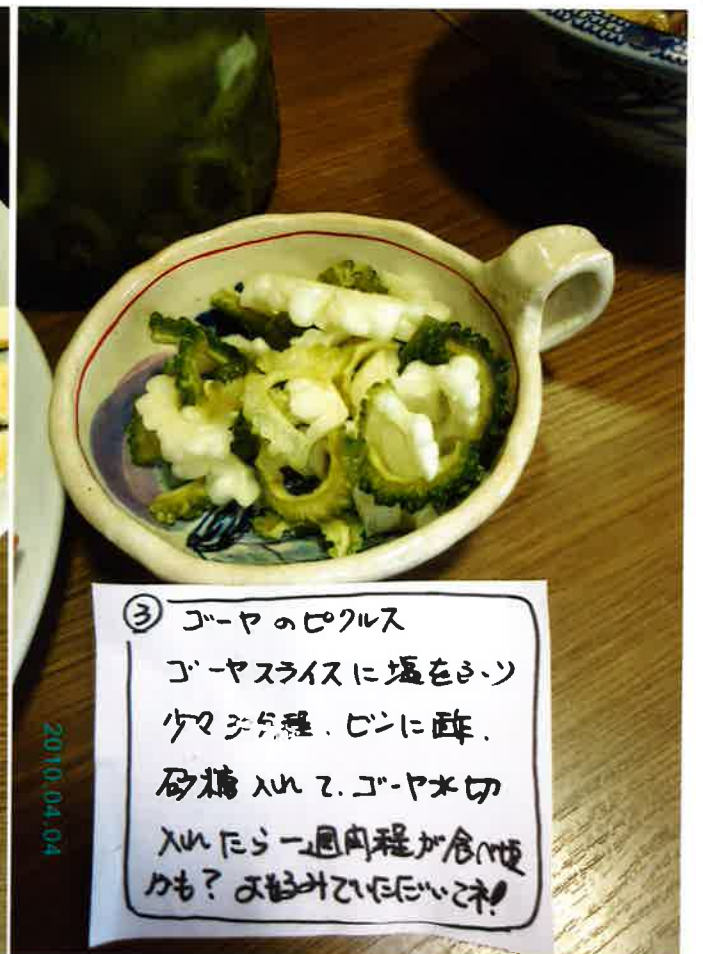
元気な私に!



① ゴーヤの玉子炒め
 ゴーヤスライスし、ごま油で
 しっかり炒め、玉子と混ぜ、
 ほうゆ、砂糖ふりかけ炒め
 仕上げ玉子入れ砂糖パサリ
 で出来上り



② ゴーヤ黒ごまシヤム
 ゴーヤスライスとごま油がいて
 グラニュー糖でケツクツ煮込み
 シヤム状に仕上げると黒ごま
 入れ仕上げで出来上り



③ ゴーヤのピクルス
 ゴーヤスライスに塩をきり
 少量の酢、ピンは酢、
 砂糖入れ、ゴーヤ水切
 入れ仕上げ一週内程が食いつ
 かも? お好みで仕上げ



④ ゴーヤの煮物
 ゴーヤ3cm程で切り
 だし汁、ほうゆ、酒、砂糖
 入れ、ゴーヤ、いり、
 油あげで煮込んで出来上り

⑤ ゴーヤのつくば蒸
 ゴーヤスライスに塩入れ炒
 し、お湯に入れて煮かき
 しっかり絞る、ほうゆ、酒、
 砂糖に入れ15分程、
 食欲が死なな程で仕上げ
 仕上げ



⑥ ゴーヤ黒ごま炒め
 ゴーヤスライスとごま油で炒め
 ほうゆ、酒、みりん、砂糖で
 味付けてから黒ごまパサリ
 しっかり炒め仕上げ、
 仕上げはほうゆで仕上げ