

ゴーヤーには、独特の苦味があります。
この苦味が好きなものにはたまらないのです。

ゴーヤーチャンプルー

材料（4人分）

- 〔ゴーヤー（にがうり）・・・・・・・・ 1本
- 〔塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・ 2／3丁
- かつお節（削ったもの）・・・・・・・・ 5g
- ラード（サラダ油）・・・・・・・・ 大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個



作り方

- ① ゴーヤーは、縦二つ割りにし、種をとり、半月の薄切りにし、塩少々をふりかけておく。
汁が出てくるので、軽く絞る。（苦いのが苦手の方は、さっとゆでておきます。）
- ② 豆腐は、固めのものがよく、布巾に包み、軽く押して水気を切る。
- ③ フライパンに油1を大さじ1熱し、豆腐を荒くくずして入れ、少し焦げ目がついたら、塩少々を加えて別の器に移す。
- ④ 残りの油を熱し、ゴーヤーを炒め、かつお節、塩をふり、③の豆腐を混ぜ、とき卵をからめる。

メモ

ゴーヤー（ニガウリ）は、豆腐とともに沖縄の家庭料理の代表食材です。炒め物のほかに酢の物、和え物、漬物があり、ジュースにして飲むこともある。

チャンプルーは、豆腐を使った炒め物のこと。

溶き卵は省いてもよく、ゴーヤーの代わりにもやしを使えば、マーミナチャンプルーとなる。

おいしいゴーヤーチャンプルーの秘密

- ・炒める。
- ・5ミリくらいの厚さで、歯ごたえがあるのがよい
（塩と砂糖で5分くらい置く。苦味（アク）がとれ、味がしみ込みやすくなる。）

ゴーヤー1本に 塩小さじ1：口に入れてすぐに苦味を弱める。

ゴーヤー1本に 塩小さじ1／2 と 砂糖小さじ2：砂糖は、後味に苦味を感じるのを防ぐ

- ・旨みの強い物と炒め合わせる。（豚肉・岩豆腐・スパム）
- ・味は塩ひとつまみ

栄養価（1人分）

エネルギー：140kcal たんぱく質：7.4g 脂質：10.6g 塩分：1.0g