

ゴーヤの揚げがらめ

材料 (4人分)

ゴーヤ 1本(正味200g)
片栗粉 適量
揚げ油 適量

●砂糖 大さじ2
●みりん 大さじ1
●濃い口しょうゆ 大さじ1.5
白ごま 大さじ1



作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取り、薄くスライス。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ鍋に油を熱し、②をカリカリになるまで揚げる。
一度にたくさん揚げるとくっつくため、数回に分けて揚げる。
- ④ 別の鍋に●の調味料を入れ、煮立たせたら、③を絡め、最後に白ごまをふる。



Point

ゴーヤは薄くスライスしてカリカリになるまで揚げると、苦味が少ない仕上がりになります。
ゴーヤの苦味が好きな方は、太めに切って揚げると、ジューシーな味わいが楽しめます。