

ゴーヤの梅おかか和え

材料（4人分）

ゴーヤ・2～3本

<梅おかか>

梅干し・2個

かつお節・4g

酒・小さじ1

みりん・小さじ1

しょうゆ・小さじ1



★下準備★

ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種をスプーン等を取り除き、薄切りにする。

<梅おかか>の梅干しは種を取り除き、包丁でペースト状にたたき、鰹節と混ぜ合わせる。

★作り方★

強火で沸騰している熱湯に薄切りのゴーヤを入れ、サッと混ぜ合わせ、再び沸騰すればザルに上げる。冷水に取り、粗熱が取れば水気をしっかり切る。

<梅おかか>と混ぜ合わせ、器に盛る。