

# さわらの チャンプルー

淡泊でおいしいさわらと  
ビタミンたっぷりのゴーヤーを使ったチャンプルー。  
しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう！



## 材料（2人分）

さわら(切り身)	2切れ
ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1丁
卵	1コ
にんにく	1かけ
ごま油	} 大さじ1
オイスターソース	
酒	
砂糖	} 適量
塩	
こしょう	

## 【作り方】

- 1 さわらを一口大に切る。
- 2 縦半分に切ったゴーヤーのワタと種を取り、斜めに5mm幅で切る。
- 3 木綿豆腐は手で潰し、ざるにあげて水気を切る。
- 4 フライパンにごま油を入れ、弱火でみじん切りにしたにんにくをいためる。
- 5 ゴーヤーを加え、強火で色づくまでいためる。
- 6 ⑤に③を加え、強火でいため、豆腐の水気を飛ばす。
- 7 ⑥にオイスターソース、酒、砂糖を入れ弱火にし焦げ付きを  
防ぎながらいためる。
- 8 ⑦に塩、こしょうと①を入れ、強火でいためる。
- 9 ⑧に溶き卵を加え火が通ったら完成！



奥から手前へ包丁を引く。



体に模様のあるもの

身に弾力があるもの



目が澄んでいるもの



さわらは、紀伊水道全域で獲れ  
天気のいい日は200本ほど  
水揚げされます。