



【ゴーヤーの南蛮漬け】



小森 直仁 (こもり・なおと) さん

材料 (2人分)

ゴーヤー	1本 (350g)	砂糖	65g
卵	2コ	小麦粉	大さじ3
薄口しょうゆ	100ml	揚げ油	適量
酢	100ml		

手順

- (1) ゴーヤーはヘタを切り落とし、縦半分に切る。スプーンでワタを取り除き、2センチ幅に切る。
- (2) ビニール袋に、ゴーヤーと小麦粉を入れて、まぶしていく。
- (3) 特製ダレを作る。鍋に、薄口しょうゆ、酢、砂糖を入れ、弱火で加熱する。
砂糖が溶け始めたら、火を止めて、余熱で砂糖を溶かす。
- (4) 溶き卵に、ゴーヤーをくぐらせ、170度の揚げ油で揚げていく。
- (5) きつね色になったら、とりあげ、特製ダレに軽く漬け込む。
全体に、タレがなじんだら器に盛り付けて完成。