



## ゴーヤチャンプルー

ゴーヤと豆腐を炒めた沖縄料理。

ゴーヤの苦み成分には食欲増進の働きがあります。

暑さで食欲が落ちやすい夏におすすめです。

### 中火で材料：2～3人分

ゴーヤ-----1/2 本  
木綿豆腐-----1/2 丁 (200g)  
豚ばら肉の薄切り---- 100g  
もやし-----1/2 袋  
卵-----2 個  
花かつお-----ひとつかみ (5g)  
酒-----大さじ 1  
サラダ油-----小さじ 2  
しょうゆ-----小さじ 1  
塩-----小さじ 1/2  
こしょう-----少々

### 作り方：

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンを使って種とワタを取り除き、厚さ3mmの半月切りにする。ボウルに水を張り、ゴーヤを10～15分ほど浸して苦みを軽く抜く。苦みはゴーヤの特徴なのであまり抜きすぎないようにする。
2. 豆腐は厚さ1cmの一口大に切る。豚肉は3cm長さに切る。
3. フライパンに豆腐を並べ、水分が抜けるまで中火で焼く。豆腐の水分が蒸発してなくなったらサラダ油を入れ、両面を焼き色がつくまで中火で焼く。
4. 豆腐を端に寄せ、豚肉を色が変わるまで炒める。
5. 水気を切ったゴーヤと酒を入れ、2～3分ほどゴーヤに火が通るまで中火で炒める。
6. もやしを加えてさっと炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
7. 溶き卵を回しがけ、全体をさっくり混ぜる。
8. 火を止め、花かつおを入れて和える。