



ゴーヤーとツナの甘酢ケーキ (サラダ)

- 【材料】(4人分)
- ゴーヤー …………… 2本(600~700g)
 - 塩 …………… 小さじ1と1/2~2
 - ツナ缶 …………… 小1缶(固形量55g)
 - しょうが …………… 30g
 - 甘酢 …………… 1回分
- *甘酢 作りやすい分量
- 酢 …………… 1カップ
 - 砂糖 …………… 80g(大さじ8)
 - 塩 …………… 小さじ1/4
 - シークワサー …… 適宜

- ①ゴーヤーは洗って水気をよく拭き、縦半分に切ってスプーンで種を取り除き、3mm幅の斜め薄切りにする。ボウルに入れ、分量の塩をまぶして約5~10分おいてさらし布で水気をよく絞る。
- ②しょうがは細いせん切りにする。
- ③ツナは缶から出して汁気をよくきり、細かくほぐす。
- ④甘酢を作る。酢と砂糖を合わせて砂糖が溶けるまでよく混ぜ、ゴーヤーの塩気をみて塩の量を加減して加える。
- ⑤器にアルミホイルなどで直径18cmくらいの枠を作ったのせ、①のゴーヤーを平らにならして盛る。その上にツナをのせて広げ、しょうがをたっぷりとちらし、ホイルを取り外す。甘酢をまわしかけ、好みにさらにシークワサーを絞っていただく。



レシピ考案

栗原はるみさん

甘酢を使ってもう一品! 豚肉といんげんの甘酢煮

- 【材料】(4人分)
- 豚切り落とし肉 …… 300g
 - しょうゆ …………… 大さじ4~5
 - にんにく …………… 3片
 - 甘酢(※上記参照) …… 大さじ3
 - いんげん …………… 200g
 - サラダ油 …………… 適宜

- ①いんげんは筋を取り除く。鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れていんげんをゆで、ざるに上げて水気をよくきり、長さを半分に切る。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら豚肉を炒める。肉に火が通ったら甘酢、しょうゆを加え、煮立ったらいんげんを入れて煮汁に少しとろみがつくまで煮からめる。



冬瓜と豚スペアリブの アジアンスープ



- 【材料】(2人分)
- 豚スペアリブ …………… 10~12本(小)
 - 冬瓜(正味) …………… 200g
 - イカの干物(スルメなど) …… 20g
 - 干しエビ …………… 大さじ2
 - ひきたての粗挽き黒粒胡椒 …… たっぶり
 - 日本酒 …………… 1カップ
 - ニンニク …………… 1かけ
 - パクチー …………… 2株
 - 万能ネギの小口切り …… 大さじ3~4
 - 塩、ナンプラー、サラダ油 …… 各適宜

- ①鍋にサラダ油を熱し、ニンニク、刻んだイカの干物、干しエビを炒め、ナンプラー小さじ1を加えて炒め、豚スペアリブを炒める。
- ②黒胡椒をたっぷりに加え、皮をむいて食べやすく切った冬瓜を加えて炒める。
- ③日本酒を加えて強火でアルコールをとばし、かぶるくらいの水を加え、煮立ったらあくを取って弱めの中火で15~20分ほど煮る。スペアリブが柔らかくなったら、塩で味をととのえる。仕上げに刻んだパクチーとネギをたっぷり散らす。

※イカの干物と干しエビは5分ほど少量の水で戻しておきます。



レシピ考案

コウケンテツさん