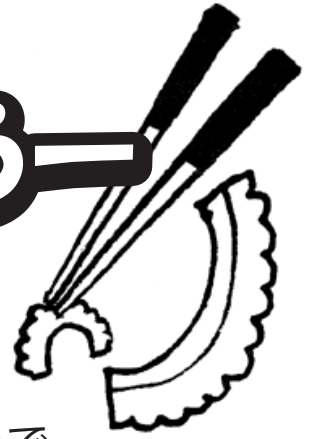


雪塩おすすめレシピ

本格 ゴーヤーちゃんぷるー



調味料を雪塩に変えるだけで

本格沖縄ゴーヤーちゃんぷるーが再現できます。

ゴーヤーの苦さには胃腸を刺激して食欲をアップさせる

働きがあります。また、ビタミンCも多く含んでいるので

“美肌”にも欠かせません！ 疲れた体に元気を取り戻せます！

材料 4人前

- ◆ゴーヤー（中）…1本（厚さ5ミリ程度）
 - ◆雪塩…適量
 - ◆木綿豆腐…1丁
 - ◆豚肉スライス…適量（一口大にちぎる）
- ※お好みでベーコン、シーチキンなどでもOK

- ◆油…適量
- ◆溶き卵…2個分
- ◆醤油…適量

1 木綿豆腐の水切りをする ~ほんのり塩味で島豆腐風!~

島豆腐よりも水気のある木綿豆腐は、水切りがポイントになります。

お皿に豆腐をのせ、雪塩（小さじ1が目安）を全体にまぶします。

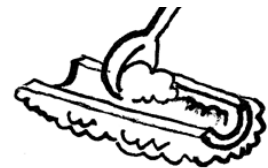
ペーパータオルに包み、ラップをかけずに電子レンジで2~3分ほど加熱し、豆腐の上に重しとしてお皿を乗せ、水気を切るために20分ほど置きます。

2 ゴーヤーの下ごしらえをする ~苦味を抑えるのには下茹でを~

ゴーヤーはへたを取り、縦半分に切ります。

スプーンで種とわた

（種の周りの白い部分）を取り除き、スライスします。



スライスしたゴーヤーをボールに入れ

雪塩（適量）をふって

5~10分置き、軽く水きりをします。

*苦味をマイルドにするために、ゴーヤー1本（350g）に対して、雪塩小さじ1が目安。
*さらに苦味を抑えるのなら、下茹でするのもよいでしょう。

3 炒める~醤油は沖縄風の隠し味~

豚肉など脂の出る食材を入れる場合は、油をひかずに先に炒めて取り出します。

残った油に一口大に切った豆腐を入れて両面焼き色をつけ取り出します。

少し油をたしゴーヤーを炒めてから豆腐・豚肉を戻しさっと炒め合わせます。

溶き卵を加えひと混ぜし、雪塩（お好み）で味を整え、

鍋肌から醤油を少々加えて全体を混ぜたら……

煮崩れ防止!

出来上がり!!!