

ゴーヤ生産者さんが教える！

ゴーヤのスタミナしょうゆ漬け

材 料 <5～6人分>

下漬け	■ ゴーヤ	1kg(大3～4本)
	■ しょうゆ	1カップ
	■ 砂糖	130g
本漬け	■ しょうゆ	1カップ(150ml)
	■ 砂糖	300g(280g)
	■ みりん	100g
	■ ニンニク	3片
	■ とうがらし	少々

※1カップ=200ml
本漬け材料()内は薄味がよい場合



作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切り、種を取って5mmの厚さにスライスする
- ②漬物容器にしょうゆ、砂糖を入れて混ぜ、①を漬け込む
- ③押しぶたをし、その上に重石をのせて2～3日漬ける(水分が上がってくる)〈下漬け〉
- ④漬物容器の漬け汁を捨て、容器を洗う(ゴーヤは洗わず、ざるですくう)
- ⑤ニンニクはスライスし、漬物容器に本漬けの調味料を入れて漬け汁を作り、下漬けしたゴーヤを再度漬ける
- ⑥重石をして、4～5日漬ける〈本漬け〉(漬け汁に漬けたまま召し上がれます)

こっそりPoint！

- ①漬け汁の調味料はお好みで調整してください
- ②種はスプーンを使うと取りやすいですよ！
白い部分に苦味があるので、苦味が苦手な方はきれいに取ってしまいましょう
- ③本漬けの漬け汁に漬けたまま、冷蔵保存すれば1年はもちます！

生産者より一言



毎年諫早から苗を取り寄せている「えらぶ」という品種のゴーヤを作っています。
艶のある濃緑色で、丸みを帯びたイボが特徴です。
苦味が少なく、子どもやゴーヤの苦手な方も食べやすいですよ。
使い方次第で料理の幅が広がる野菜ですので、ぜひ色々な料理に使ってみてください。



300g前後の大きな実をつけます。
ボリューム感たっぷり！

夏の食欲がない時に！
さっぱりとしたゴーヤの酢の物！

