



しめじとゴーヤの卵炒め

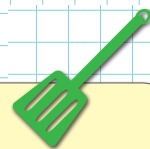
会計課 丸山 正晃

夏の家庭菜園の代表野菜ゴーヤを使って、冷蔵庫によくあるハム、卵、ぶなしめじで、手軽に作れるところが魅力です。ゴーヤの苦手だった息子も、これは美味しいよと、食べてくれています。何よりも嬉しいですね。

材料

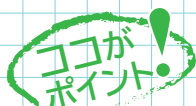


ゴーヤ200グラム程度(今回はゴーヤ大の半分を利用)
ぶなしめじ半分100グラム程度
卵2個、ハム1パック40グラム程度
オリーブオイル大さじ1杯、
麵つゆ醤油大さじ1杯
塩小さじ小さじ2杯(ゴーヤの下処理用)
胡椒と七味唐辛子は少々



作り方

- 1 ゴーヤは、中の綿をスプーンで取り除き、5ミリ程度の厚みでスライスして、小さじ2杯の塩で手揉みして、ザルの中に5分程度、苦味をザルの外に出させる。
- 2 フライパンに、600cc程度のお水を入れて、沸騰させる。
- 3 5分たったら、①のゴーヤをザルと、ボールを使って水道水で塩気を流し、②の沸騰したお湯の中に入れ1分程度湯がき、そのあと、水道水を張ったボールの中で、さらに塩抜きをして置いておく。
- 4 フライパンを加熱して、大さじ1杯のオリーブオイルを入れ、③のゴーヤを良く水切りしたものと、食べ易くカットしたぶなしめじとハムと一緒にフライパンに入れ炒める。
- 5 オイルが全体に馴染んだところで、小さじ2杯の砂糖と、大さじ1杯のみりんを全体にまぶし、更に2分程度、中火で良く炒める。
- 6 ゴーヤの味を確かめて、大さじ1杯の麵つゆ醤油を加え、更に1分程度全体に味が馴染むように炒めて、汁気がなくなる前に解きほぐした卵を絡ませ、胡椒を加え、卵が固まり始めたら、皿に盛り、七味唐辛子を振りかけて出来上がり。



ゴーヤの苦味が気になる家族のために、塩で下処理をしています。全体に甘めの味付けですので、お好みで加減してくださいね。