

ゴーヤが
苦手な人でも
食べられる

ゴーヤのツナ和えレシピ



材料（2人前）

ゴーヤ	1/2 本（約 100 g）
①	塩 小さじ 1/2
②	砂糖 小さじ 2
③	お湯 適量
④	冷水 適量
⑤	ツナ油漬け（正味量 50 g） 1 缶
⑥	ごま油 大さじ 1
⑦	ポン酢 大さじ 1
⑧	かつお節 3 g
⑨	白いりごま 大さじ 1/2

* 作り方 *

- ① ゴーヤのヘタを切り落とし、スプーンでわたを取り除き、薄切りにします。
- ② ①をボウルに入れ、④を加えて揉み込み、水気を絞ります。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れ、10 秒程度さっと茹で、冷水にとります。
- ④ 冷水から取り出し、水気を絞ります。
- ⑤ ツナの油を切ります。
- ⑥ ④、ツナ、⑥を混ぜ合わせ、器に盛って完成です。

* アドバイス *

- ・ 塩と砂糖を揉み込むことで、苦味を抑えています。苦味を残したい方は、塩小さじ 1 のみを揉み込んで下さい。
- ・ ゴーヤのわたをキレイに取り除くことで、苦味を少し抑えられます。
- ・ 味見をしてみてまだ少し苦いなと思う方は、⑥で適量砂糖を入れてみてください。

ゴーヤが苦手な方にも、「これなら食べられる！」と好評でした☆
全く苦味がないわけではないけど、後味にほんの少し苦味がある程度です。
ゴーヤの苦味が苦手な方、ぜひ試して見て下さい。

