

おやじの料理塾

Tea time Special Cooking
for Men

男の料理入門編

ゴーヤー チャンプルー

料理指導後 上山友子 ライトコーディネーター



沖縄料理「ゴーヤーチャンプルー」のチャンプルーとは、沖縄の方言で「まぜこぜした」という意味です。ごま油の香ばしさに豚肉とかつお節のうま味、ふんわりした卵がゴーヤーの苦みを和らげるので、ゴーヤーが苦手な人でもおいしく食べられます。

〈今回の教訓〉

独特の苦みは、塩もみか下ゆですると和らぐ



フライパンに残りのごま油を熱して豚肉を焼き色が付いて脂がにじみ出るまで焼く。ニンジンを加えて炒め、火が通ったら玉ネギを加えさつと炒める。



ゴーヤーは縦半分に切り、わたと種を取り除き、両端を切り落として薄切りにする。ボウルに入れて塩を振り、ざっとまぜて10分程おき、水洗いして水気を拭き取る。豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、水気をきる。豚肉は3cm幅に切りAをからめる。玉ネギは薄切りにし、ニンジンはイチヨウ切りにする。



③にかつお節をひとつかみと②の豆腐、ゴーヤーを入れて炒め、Bを加えて味を調える。溶き卵を回し入れて底から大きくまぜ合わせ、卵がふんわりしたら火を止めて器に盛り、かつお節を散らす。



フライパンに半量のごま油とニンニクを入れて熱し、香りが出たら①の豆腐をちぎり入れ、焼き色が付いたら取り出す。



- 材料(4人分)
 ゴーヤー1本(300g)、塩小さじ1/2、
 木綿豆腐1/2丁(150g)、
 豚バラ肉薄切り100g、玉ネギ1/2個、
 ニンジン1/4本、ごま油大さじ2、
 卵2個(溶いておく)、
 おろしニンニク小さじ1/2、かつお節適量
- A [酒小さじ1、塩・コショウ各少々
 酒大さじ1、砂糖小さじ1・1/2、
 B [濃口しょうゆ大さじ1・1/2、
 塩・コショウ各適量