

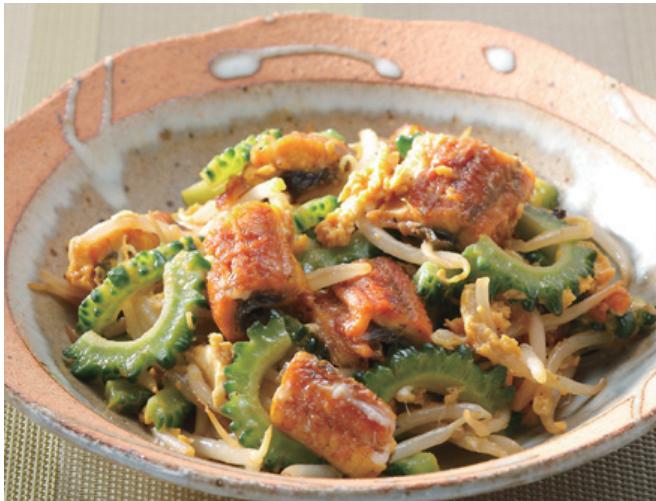


株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

鰻のゴーヤチャンプル

もりもり食べて夏バテ解消!スタミナ満点の夏メニュー



材 料 (4人分)

鰻のかば焼き	1尾	卵	2個
ゴーヤ	1本	ごま油	大さじ1
塩(塩もみ用)	大さじ1	かば焼きのタレ	1尾分
もやし	1袋	(添付の個包装1包)	
(ひげ根をとる)		塩・コショウ	少々

作り方

1

ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたと種を取り除き、5mm幅の半月切りにする。



2

ボウルに1のゴーヤを入れ、塩(塩もみ用)をまぶし軽くもんで5~10分置いておく。



3

鰻のかば焼きは3cm角に切りオーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、その上に並べて3~5分焼く。



2のゴーヤをさっと茹でてザルにあげ、冷水をかけてからしっかり水分を取る。



5

フライパンにごま油をよく熱し、もやしを炒め手早く火を通す。



6

3の鰻を加えてさらに炒め、全体に油が回ったら1のゴーヤとかば焼きのタレを加える。全体を混ぜて味見をし、必要な場合は塩コショウで味を調整する。



7

溶き卵を流し入れて火を止め、さっと混ぜながら余熱で卵に火を通す。



ワンポイントアドバイス

- ゴーヤの苦みが苦手という人は、表面の突起が丸みをおび、緑色が少し薄くなった、収穫して少し時間のたったものを使うといいでしよう。
- 2と4はゴーヤの苦み抜きの工程です。苦みが好きな方は省略してください。
- 5でもやしを炒めるときは、ごま油をよく熱してから。中温のまま炒めると、もやしから水気が出て、仕上がりが悪くなります。
- 6で加える鰻のかば焼きは身がくずれやすいので、菜箸や木べらはできるだけ使わず、鍋を返して炒め合わせてください。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。

栄養価

ビタミンCが豊富なゴーヤもビタミンB₁が豊富な鰻も夏のスタミナ満点食品。暑さで疲れた体を元気にするだけでなく、ストレスでダメージを受けた心にも栄養効果が期待できます。