

♪郷土料理教室レシピ°（7月6日）♪

うちな一天ぷら♪（ゴーヤー）

●材料●約10個分

| | |
|------------|-------------|
| ゴーヤー（にがうり） | 1本～（大きさをみて） |
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 全卵 | 1個 |
| 卵黄 | 1個分 |
| 水 | 大さじ3～4 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 小麦粉 | 1カップ強 |
| 揚げ油 | 適量 |

- ① ゴーヤーは輪切り、もしくは食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに割りほぐした全卵・卵黄・水・塩を入れて混ぜ、その中にふるった小麦粉を加えてさらに混ぜ、濃いめの衣をつくる。
- ③ ゴーヤーに小麦粉をまぶし、②の衣をつけて170℃に熱した油で色よく揚げる。
- ④ お皿に盛り付ける。

ゴーヤーサラダ♪

●材料●5人分

| | |
|----------|------|
| ゴーヤー | 200g |
| 鶏ささ身 | 100g |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 人参 | 50g |
| セロリ | 1本 |
| サラダ油 | 大さじ6 |
| 酢 | 大さじ4 |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| おろし玉ねぎ | 大さじ1 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 |

※作り方は次のページへ♪

♪郷土料理教室レシピ°（7月6日）♪

ゴーヤーサラダ

●作り方

- ① ゴーヤーはたて2つに切り、小さなスプーンで種を取って薄切りにする。これを冷水につけてパリッとさせ、水気を切っておく。
- ② 鶏ささみは酒と塩をふって蒸すか、ゆでるかして、手で繊維にそってさいしておく。
- ③ 人参は薄い飾り切りにし、セロリは斜め薄切りにしておく。
- ④ 材料をすべてボールに入れ、よく混ぜ合わせたドレッシングであえる。

ジーマーミーグァーシ（地豆菓子）

●材料●

地豆（落花生）・・・・・・・・ 2カップ
黒砂糖・・・・・・・・ 2カップ
水・・・・・・・・ 大さじ2
水あめ・・・・・・・・ 大さじ4

●作り方

- ① 地豆（落花生）は乾煎りして皮をむき、布巾に包んで棒で叩いて砕く。
- ② 鍋に黒砂糖、水、水あめを入れて強火にかけ、煮立ったらかき混ぜないようにゆっくり動かして、粘りを出す。
- ③ 黒砂糖液に手早く地豆（落花生）を混ぜる。
- ④ サラダ油をぬったバットに移し、冷えて固まったら、手で食べやすい大きさに割って供する。