

金ごま茶と金ごまのゴーヤ佃煮

～金ごまいりごまを使って美味しい金ごま茶を！残った金ごまはゴーヤの佃煮に！～



★使用商品：金ごまいりごま85g

●姉妹品：金ごまいりごま75g

●特別出展：香り金ごま茶5g×8p

<材料> 4人分

金ごまいりごま	大さじ5
ゴーヤ	1本(大)
塩	小さじ1 (もみ用)
A 醤油	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
炒め用サラダ油	大さじ1

<作り方>

1. 金ごまを急須に入れ、湯を注ぎ、金ごま茶を作る。
2. ゴーヤは縦半分に切り、ワタをスプーンでこそげ取り、薄切りし、塩をふる。
3. 出てきた水分をキッチンペーパーで取る。(苦みが苦手な人はさっとゆでる)
4. 鍋にサラダ油を熱し、3.のゴーヤを炒め、Aを入れ、中火で水分がほとんどなくなるまで煮る。
5. 1.の残った金ごまいりごまを加え、ひと混ぜし、火を止める。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>