

♪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。