



8/13(火)

ゴーヤーの梅びたし



(材料)

中嶋屋本店「焼きあごだし炭火焼」:1 袋

水:500ml

ゴーヤー:1~2本

梅干し:大きめ2個

醤油:小さじ1.5

うすくち醤油:小さじ1.5

みりん:小さじ1.5

- ① 鍋に出汁パックと水を入れ、沸騰したら中火で5分煮出す。
- ② ゴーヤーは種をとって薄切りにし、さっと茹でて水気を拭き、醤油を少々まぶす。
- ③ 梅干しは楊子で数か所穴を開ける。
- ④ ①のだしに調味料を加え、ゴーヤーと梅干しを加えて煮る。
- ⑤ 火を止め、味を馴染ませる。冷蔵庫で冷やしても。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。