

# ゴーヤチャンプルー

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	ろくにんぶん 6人分
• 生揚げ	25 g	150 g
• 鶏卵	20 g	120 g
• ゴーヤ	15 g	90 g
• 豚肉平切	15 g	90 g
• しょうゆ	2 g	12 g
• 砂糖	2 g	12 g
• 中華だしの素	0.5 g	3 g
• 塩	0.1 g	0.6 g
• こしょう		少々
• 油		適量
• 塩(ゴーヤの塩もみ用)		適量



したじゅんび  
下準備

- 生揚げ…たてはんぶん<sup>はんぶん</sup>に切って、10 mm幅<sup>はば</sup>に切る  
さっとゆでる(油<sup>あぶら</sup>抜き)
- 鶏卵…殻<sup>から</sup>を割<sup>わ</sup>って、溶<sup>と</sup>きほぐす
- ゴーヤ…たてはんぶん<sup>はんぶん</sup>に切って種<sup>たね</sup>とわたを取り、3 mm幅<sup>はば</sup>に切る  
塩<sup>しお</sup>もみして、さっとゆでる

つく かた  
作り方

- ①鍋<sup>なべ</sup>に油<sup>あぶら</sup>を入れて熱<sup>い</sup>し、肉<sup>ねっ</sup>を炒<sup>にく</sup>める。  
肉<sup>にく</sup>に火<sup>ひ</sup>が通<sup>とお</sup>ったら、塩<sup>しお</sup>・こしょうをする。
- ②ゴーヤ・砂糖<sup>さとう</sup>を入れて、炒<sup>いた</sup>め合<sup>あ</sup>わせる。
- ③火<sup>ひ</sup>が通<sup>とお</sup>ったら、油<sup>あぶら</sup>抜きした生揚げ<sup>なまあげ</sup>・中華だしの素<sup>ちゅうか</sup>・しょうゆを入れて、炒<sup>いた</sup>め合<sup>あ</sup>わせる。
- ④溶<sup>と</sup>きほぐした卵<sup>たまご</sup>を全<sup>ぜん</sup>体に流<sup>なが</sup>し入れて、しっか<sup>ひ</sup>り火<sup>とお</sup>を通<sup>とお</sup>す。

## ゴーヤチャンプルーについて

ゴーヤチャンプルーは沖縄<sup>おきなわけん</sup>県の郷土<sup>きょうど</sup>料理<sup>りょうり</sup>です。  
 チャンプルーとは沖縄<sup>おきなわけん</sup>県の方言<sup>ほうげん</sup>で「ごちやまぜ」という意味<sup>いみ</sup>です。  
 ゴーヤチャンプルーの主役<sup>しゅやく</sup>でもある「ゴーヤ」は、  
 古<sup>ふる</sup>くから沖縄<sup>おきなわけん</sup>県<sup>けん</sup>で食<sup>た</sup>べられてきた野菜<sup>やさい</sup>です。熟<sup>じゅく</sup>す前<sup>まえ</sup>の  
 ものを収<sup>しゅう</sup>穫<sup>かく</sup>して食<sup>た</sup>べます。  
 苦<sup>にが</sup>みが強<sup>つよ</sup>いので、別<sup>べつ</sup>名<sup>めい</sup>にがうりともい<sup>い</sup>います。  
 苦<sup>にが</sup>みをやわらげるには、種<sup>たね</sup>とわたをしっか<sup>と</sup>り取<sup>のぞ</sup>り除<sup>ぞ</sup>き、  
 塩<sup>しお</sup>もみをして、さっとゆでます。

