

# 『ゴーヤー冷しゃぶ』

## 材料(2人分)

ゴーヤー 縦 1/2 本  
豚しゃぶ用肉 100～150g  
エスニックだれ(にんにくのみじん切り  
1/2片分 赤唐辛子の小口切り 1/2～  
1本分 レモン汁、ナンプラー、砂糖  
各 大さじ 2 水 大さじ 1)  
サラダ油 塩



## 作り方

- ① ゴーヤーは3mmに切る。大きめのボウルにエスニックだれの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に湯を沸かし、油、塩各小さじ2を加える。  
ゴーヤーを入れて、色鮮やかになったらすぐに、穴あき玉杓子などで取り出して湯を切る。  
続けて同じ湯に豚肉を広げて入れ、色が変わるまで茹でて取り出し、湯を切る。
- ③ ②が温かいうちに①のたれに入れ、あえて味を馴染ませて、器に盛る。