

『ゴーヤのおかか酢じょうゆ漬け』

材料(作りやすい分量)

ゴーヤ	小1本(正味200g)
粗塩	小さじ1弱
【A】	
酢・しょうゆ	各小さじ1
削りがつお	1パック(5g)



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、5cm長さに切って、縦2~3mmに切る。
- ② ボウルに①を入れ、粗塩を振ってよく混ぜ、30分ほど置く。
サッと洗って水気を絞り、保存袋に入れ、【A】を加えて和え、30分冷蔵庫で馴染ませる。
* 苦いのが苦手な人は、横に切ると良い。