

# 『絶品！甘くてシャキシャキの茹で方』

## 【オクラ 10本分】

- ① なり口の先端を少し切り、ガクの周りの部分を削る。  
更に、先端から1cm位切込みを入れる。  
(こうすることで、火の入りが一定になり、短い時間で均一に茹でることが出来る。)
- ② フライパン(直径26cm)に水(およそ500ml)と塩(小さじ1)を加えて沸騰させ、オクラを入れ、フライパンの蓋をして1分間茹でる。
- ③ ザルに上げて、そのまま冷ます。

