

ゴーヤシュウマイ

《今回の多摩市産》

・ゴーヤ



沖縄料理の食材として知られている「ゴーヤ」は、薩摩料理や奄美料理など、南九州の郷土料理で好まれる食材です。

ゴーヤの味の特徴である「苦味」が苦手な方もいるのでは。苦味成分は中のワタではなく、外の緑の部分に存在しています。苦味を抑えたい場合は、ワタを取って薄切りにしてから、塩を揉んで10分置いてから水分を出す方法がありますよ。

・玉ねぎ

・味噌(原峰のかおり)



蒸し器が無い場合は、耐熱性の皿に並べてラップをし、電子レンジで5分チン！

(蒸し器のほうがよりふんわりとした食感になります)

私の知人にご趣味で畑作業に取り組んでいるかたがいらっしゃいます。真夏に収穫物をお持ちくださったのですが、忘れられないのが「ゴーヤ」。あまりの新鮮さに感動して、その後「またお願いします！」と凶々しく催促してしまったほど(笑)これが私が趣味で畑作業を始めるキッカケになりました。

「野菜は近くの採りたてがいちばん！」を教えてくださいました、ありがたくて忘れられない思い出です。今回は多摩市産の新鮮ゴーヤにひき肉を詰めて、シュウマイにしてみました。



《材料(2人分)》

・ゴーヤ	: 1本	・酒	: 小さじ 1/2
・豚ひき肉	: 120g	・ごま油	: 小さじ 1
・玉ねぎ	: 中 1/3 個 (70g)	・片栗粉	: 大さじ 1
・しょうが	: 少々	【辛子酢しょうゆ】	
・しょうゆ	: 小さじ 1	・しょうゆ	: 小さじ 2
・味噌	: 小さじ 1/2	・酢	: 小さじ 1
・砂糖	: 小さじ 1	・練り辛子	: 適量

《作り方》

- ① ゴーヤは5cm厚さの輪切りにし、中のワタをスプーンでくり抜く。
- ② 豚ひき肉に玉ねぎのみじん切り、しょうがのすりおろし、しょうゆ、味噌、砂糖、酒、ごま油を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ 蒸し器を準備する。辛子酢しょうゆの材料を混ぜておく。
- ④ ゴーヤの穴の中に片栗粉をまぶしてから②のタネを詰め、上はこんもりと形作る。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器の中へ④を並べ、強火で8～10分蒸す。
- ⑥ 熱々を皿に盛り、辛子酢しょうゆを添える。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。