

☆ 豚肉とゴーヤのみょうが風味サラダ レシピ (家庭用) ☆

* 夏野菜たっぷり、ほどよい苦味と歯ざわり！さわやかな香りと風味も楽しめる一品 *



◆ 材料 (1人分) ◆

豚もも薄切り	…90g
ゴーヤ (にがうり)	…10g
もやし	…50g
冷凍コーン	…7g
レタス	…25g
たまねぎ	…7g
プチトマト	…1個
みょうが	…1/5個
いりごま (白)	…1g (少々)
市販の和風ドレッシング	…17g (大さじ1と1/2)

◆ 作り方 ◆

- ① 豚肉・・・酒を加えた湯でゆでる。
- ② 野菜の下ごしらえ
 - ゴーヤ (※1)・・・縦半分に切り、a 内側の白い部分を除いて、極薄切りにする。
b 塩で軽く揉んで水洗いする。
 - みょうが・・・縦半分に切ってから、せん切りにする。2~3分冷水にさらし、絞らずにざるに上げて水分をきっておく。
 - たまねぎ (※2)・・・繊維を断ち切るよう (繊維に直角) に、極薄切りにしてから水にさらし、しっかり絞って水気をとる。
 - もやし・・・ゆでておく。
 - 冷凍コーン (※3)・・・ゆでておく。
 - レタス・・・ざく切り。
 - プチトマト・・・半分に切っておく。

③ もやし、レタス、たまねぎを混ぜる。

④ いりごまとドレッシングを混ぜる。

⑤ 盛り付け

大きめの器に、③を盛り付け、ゆで豚肉、下ごしらえしたゴーヤ・みょうが・コーン・プチトマトを彩りよくのせる。

〔注：野菜の苦味などが気になる場合、かつお節をかけて旨みと共にいただくようにしてもよい。〕
かつお節には苦味をやわらげる効果がある。〕

⑥ ④をかけて出来上がり。

和風ドレッシングはたまねぎテイストのものがおすすめ。たまねぎのすりおろしや、みじん切りをドレッシングに漬けて馴染ませてから使用してもよい。

★ 調理のポイント ★

(※1) ゴーヤの苦味成分を取り除くポイント

a (内側の白い部分) に苦味成分があるので、これを丁寧にこそげとる。

水に漬けた時に、水を濁らせる成分が苦味成分なので、b (塩で軽く揉んで水洗いする) の工程を繰り返す。(4~5回が目安)

(※2) たまねぎの辛味成分を取り除くポイント

たまねぎの辛味成分は揮発性があるので、スライスしてから 30 分ほど置いて空気にさらしてから、水に 2~3 分さらす。

新たまねぎ・紫たまねぎがあれば、水分が多く辛味が少ないので、お好みで使用してもよい。

(※3) 生とうもろこしを使用する場合

水からゆで、沸騰後 3 分を目安にざるに上げて冷まし、粒を芯から離しておく。

● プックリやわらかく仕上げるポイント ●

水からゆでると水分をより多く吸収し、一粒一粒がプックリとして、やわらかくジューシーな仕上がりになる。その上、熱いうちにラップに包んで冷やしておく、しわ防止に(固くなりなく)なる。