

ゴーヤの肉巻きピカタ

(2026年8月25日放送)



■材料:2～3人分

ゴーヤ1本、豚バラ250g、卵1個、米粉又は薄力粉大さじ2、油大さじ1、塩少々、砂糖少々

合わせだれ…めんつゆ大さじ2、酒大さじ1、砂糖小さじ1、すりおろし生姜1片分

■作り方

1. ゴーヤを横4等分し、中のわたをスプーンでこそげとり、8mm程度の厚みに切る。ゴーヤに塩＋砂糖をして、5分ほど置いておく…この後さっと洗って使用すると苦味が和らぐ。たれの材料を合わせておく。
2. ゴーヤの水分をよくふき取り、半分にした豚バラを巻いてつまようじを刺しておく。米粉または薄力粉をかるくまぶす。
3. フライパンに油をひき、卵にくぐらせてからゴーヤを並べ、蓋をして蒸し焼きにする。肉に火が通ったら合わせダレを入れて煮絡めたら完成。