



おきなわレシピ



ゴーヤーチップ



expression

ゴーヤーはつる性の植物で、成長すると長さ 4~5m程になる。温暖な沖縄では無加温のハウスで年間を通し栽培・収穫される。(旬: 4~7月) 未成熟のものは緑色だが、成熟すると黄色に実り、柔らかく、種は赤く甘くなる。また独特の苦みがあり、イボの大きいものは苦みが少なく、イボが小さく色が濃いものほど苦みが強いといわれている。

材 料 (5人分)

- ゴーヤー : 1本
- 揚げ油
- 塩こしょう : 少々
- 塩もみ用の塩 : 小さじ1~2



つくり方

1. ゴーヤーを洗い、縦半分に切って綿を取りスライスする。
※薄いほど苦みは気にならなくなる。
2. 1を塩でもみ、水洗いしたら、水をよく切る。
3. 素揚げし、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

低温でじっくり揚げるとパリパリな食感が楽しめます。最後に、お好みでレモン汁やレモンパウダーを振りかけると、また違った味わいに！



■ 沖縄の方言「いっぺーまーさん」って???

「いっぺー」は「いっぱい」「たくさん」「とても」です。「まーさん」は「美味しい」「うまい(旨い)」です。