



肉詰めゴーヤの甘酢あんかけ

- ① ゴーヤ…1cm幅の輪切りにし、スプーン等で種とわたをくり抜いて水にさらし、アクを抜く。
玉ねぎ・にんじん…皮をむいて、みじん切り。
しょうが…皮をむいて、すりおろす。
ねぎ…半分の長さに切って白髪ねぎを作り水にさらして水気をきる。
- ② ボールに☆肉ダネの材料と調味料を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ③ ゴーヤの水けを拭き取り、輪の内側に軽く小麦粉をふる。
②の肉ダネを詰め、表面にも小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を並べて中火で片面に焦げ目がつくまで焼く。裏返して蓋をして、弱火で蒸らすように焼き、両面に焦げ目がついたら皿に盛りつける。
- ⑤ ④のフライパンに、★甘酢あん調味料を入れてろみがつくまで煮つめる。最後にごま油を入れて混ぜる。
- ⑥ 盛り付けたゴーヤの上から⑤の★甘酢あんをかけ、白髪ねぎを散らす。

Point

焼くとお肉が縮むので、ゴーヤから肉ダネが少しはみ出すように詰めましょう！

材料 (6~7人分)

ゴーヤ……………2本
小麦粉……………適宜
☆肉ダネ
豚ひき肉……………300g
玉ねぎ……………1/2玉
にんじん……………1/3本
しょうが……………20g

塩・こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ2
小麦粉……………大さじ1/2
油……………適宜
★甘酢あん
水……………1/2カップ
エコープらっきょう酢…大さじ4

トマトケチャップ……………大さじ4
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
ねぎ(白い部分)……………10cm

頭の体操

まちがいさがし
出題・イラスト：酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



応募方法

ハガキに①答えの数字、②郵便番号・住所、③氏名、④年齢、⑤その他ご意見・ご感想等をお書き添えのうえ、【〒947-0028 小千谷市城内4-1-55 越後おぢや農業協同組合 総務課(広報)宛】へお送りください。※ご意見・ご感想は、紙面「読者の声」にて掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

締切 8月27日(月) 当日消印有効

正解者の中から抽選で10名様に「ちょきんぎょグッズ」を呈呈いたします。当選の発表は景品の発表をもってかえさせていただきます。
☆おハガキの個人情報は、景品の発送および広報誌以外に使用いたしません。



ちょきんぎょ®

先月号の答え 『サヤインゲン』

応募総数は29通でした。
多数のご応募ありがとうございました。

