

◎ラムと夏野菜（ゴーヤ&トマト）炒め◎

2024年7月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ラム切りおとし肉	200g
A酒・オイスターソース	各小さじ2
Aごま油	小さじ1
片栗粉	少々
ごま油	大さじ1
たまねぎ	1/4個
トマト	1個
生姜（千切り）	1片
B醤油	小さじ2
Bオイスターソース	小さじ1
Bにんにく（すりおろし）	小さじ2
Bはちみつ	小さじ1
黒胡椒	適量



■ここがポイント ゴーヤ■

「苦瓜（にがうり）」ともよばれ、独特の苦みが特徴です。調理のポイントは、ゴーヤを縦半分に切り、中の種とわたをスプーンで取り除きます。白いわたをしっかりと取り除くと、苦みが抑えられます。ゴーヤの苦みが苦手な方は、軽く塩もみをしてさっとゆでてから調理してください。

■コメント■

夏の野菜といえば、ゴーヤ！ゴーヤチャンプルーもいいですが、目先を変えてラム肉と炒め物にしました。ラム肉×ゴーヤ×トマトの夏バテ最強レシピです。オイスターソース入れて、旨味とコクを加えています。



- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除き薄切りにする。たまねぎとトマトは串切りにし、生姜は千切りにする。
- 2 ラム肉にAに絡め、焼く直前に片栗粉をまぶしておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ラム肉を炒め、取り出しておく。
- 4 同じフライパンに、ゴーヤ・たまねぎ・生姜を入れて炒める。
- 5 ラム肉を戻し、Bの調味料とトマトを加え炒めあわせ、黒胡椒をふる。