

ゴーヤのビシソワーズ風 ~かくし味のはちみつ入りのゴーヤスープ~



材料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本 (75g)	水 a	大さじ1 (15cc)
じゃがいも	1/4個 (25g)	b	大さじ2 (30cc)
塩	ひとつまみ (0.5g)	はちみつ	小さじ1/2強 (5g)
サラダ油	小さじ1/4 (1g)	白みそ	小さじ1/2 (3g)
豆乳 (無調整)	1/2カップ (105g)	しょうが汁	小さじ1/2

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたと種を除き、約5ミリ幅に切る。じゃがいもは皮をむき、ゴーヤと同じ厚さに切る。(水にさらさない。)
- 2 鍋に①を入れ、塩をふり軽くもむようにして、全体になじませる。サラダ油とaの水を回しかけ、ふたをして中火~強火で蒸し炒めにする。ゴーヤとじゃがいもに火がとおし、半透明になるくらいが目安。
- 3 飾り用に、ゴーヤ3切れ、じゃがいも1切れをとり、3ミリ角に切る。
- 4 豆乳とbの水を小鍋に入れ火にかけ温める。火からおろし、はちみつ、白みそを加えて溶かす。
- 5 ミキサーに③でとりわけた飾り用以外のゴーヤと、じゃがいも、④としょうが汁も加え、様子を見てなめらかな状態になるまで、かくはんする。
- 6 ⑤を冷蔵庫でよく冷やす。
- 7 器にそそぎ、③の飾り用ゴーヤとじゃがいもをスープに浮かべる。