

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	水	a	大さじ1
じゃがいも	1/4個		b	大さじ2
塩	ひとつまみ（0.5g）	はちみつ		小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/4	白みそ		小さじ1/2
豆乳（無調整）	1/2カップ	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、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り、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、じゃがいも、④としょうが汁を加え、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 器に盛り付け、③を飾る