

「ゴーヤと豚キムチのチャンプル風」

材料

『4人分』

- 豚小間切れ...500g
- ゴーヤ...1本 (20cm~25cmぐらい)
- キムチ...150g
- 醤油...大さじ2
- 卵...4個
- 砂糖小さじ2
- にんにく (みじん切り) ...小さじ1
- 豆板醤...小さじ1
- ごま油...大さじ1
- 油...大さじ1
- 花椒 (ホアジャオ) ...少々



作り方

- ①ゴーヤを縦に半分に切り、中わたをスプーンなどで取り除き、5mmほどの厚さに切る。
- ②「①」をざるに入れ、500ccほどの熱湯をかけて、湯切りしておく。
- ③1500ccほど、お湯を沸かし、豚肉を茹でる。豚肉に赤い部分がなくなり火が通ったら、ざるに豚肉を引き上げ、湯切りする。
- ④卵をボウルに割り入れ、砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ⑤フライパンに油を入れて、溶き卵を入れ、鍋を揺すりながらオムレツを作るように、焦がさず、たえずはしで混ぜながら、ふわふわな感じになるように、卵に火を通し、お皿に移しておく。
- ⑥中華鍋にごま油、豆板醤、にんにくを入れてから火にかけ、香り良く炒める。
- ⑦「⑥」に豚肉、キムチを入れて強火で少し炒め、最後にゴーヤを入れ、鍋の中で具材を端に寄せ、空いたところに醤油を流し入れる。水分がとんできたら、全体を強火でサッと炒める。(ゴーヤにシャキシャキした感じが残っているくらいで、火を止める。)
- ⑧「⑦」をお皿に盛り付け、卵をはしで切りながら飾る。食べる直前に花椒を振りかける。

Memo

