

ゴーヤーのサラダ

★材料（4人分）

ゴーヤー 1/2本

たまねぎ（中） 1個

カニ風味かまぼこ 1パック

塩・こしょう マヨネーズ

★作り方

- ① たまねぎは薄切りにして広げ15～20分ほど空気にさらし、水でザッと洗いザルにとって水気を切る。
- ② ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをきれいに取り、5mm厚さに切り、小さじ1/2ほどの塩をまぶしておく。（カを入れてもまないこと）
- ③ 10～15分おいて水気がでたらざっと水洗いしてザルにとり水気を切る。それをたっぷりの熱湯で湯通し（ゆでるのではない）をして、冷水にとり、すぐザルにとり水気を切る。
- ④ ボールに水分を絞ったたまねぎ、ゴーヤー、ほぐしたカニ風味かまぼこを加えて混ぜ合せ、塩、こしょう、マヨネーズで和える。



レシピ提供：樋野 彌生さん