

ゴーヤのごまウサチ



【材料】（4人分）

ゴーヤ	1本
サラダチキン	1パック
油揚げ	2枚
酢	大さじ2

《調味料の材料》

練りごま（白）	大さじ4
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1
水	大さじ1

【下準備】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除く。厚さ1～2ミリの薄切りにする。
- ② サラダチキンは、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ③ ボウルに《調味料の材料》を入れて、よく混ぜ合わせる。

【作り方】

1. 鍋で湯を沸かし、①のゴーヤをさっとゆでて取り出し（湯は残しておく）水気を切る。
2. ①のゴーヤに酢をふり、そのまま冷ます。
3. 1.の湯を使い、油揚げの油抜きをする。
4. 3.の油揚げを、4～5センチ程度の千切りにする。
5. ③の調味料のボウルにゴーヤ、サラダチキン、油揚げを加えて混ぜる。器に盛ってできあがり。



ウサチって？

沖縄の方言で、酢の物、和え物のこと。酢の物に限らず、白和えや酢味噌和え、辛子酢和え、落花生和えなどもウサチと呼ばれます。