



◆ゴーヤと鶏皮のおひたし

■材料（2人分）

ゴーヤ	1本
鶏皮	100g
A酒	100cc
A醤油	20cc
Aみりん	15cc
ごま油	小さじ1
鰹節	適量



- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除き2mm幅に切る。ボウルにゴーヤを入れ、塩（小さじ1/2）・砂糖（小さじ1）をもみこんで10分おいておく。ゴーヤを茹でて冷水にとり、水気を絞っておく。
- 2 鶏皮は食べやすい大きさに切り、皮目からこんがり焼く。鶏からでた油はペーパーでふきとり、鶏皮も取り出しておく。
- 3 2の鍋にAを入れて火にかけてアルコールが飛んだら、ゴーヤ・鶏皮・ごま油を入れてそのまま冷やす。
- 4 器に盛り付け、鰹節をのせる

◆トマトの梅ハチミツマリネ

■材料（2人分）

トマト	1個
梅干し	1個
EXVオリーブオイル	大さじ2
ハチミツ	小さじ2
みょうが	1/2個
大葉	1枚



- 1 トマトは湯向きをして、食べやすい大きさに切る。みょうがは薄切りにする。梅干しはたたいておく。
- 2 ボウルに梅干し・オリーブオイル・ハチミツ・みょうがを入れてよくまぜあわせる。
- 3 トマトを入れてまぜわせ、器に盛り付け手でちぎった大葉を飾る。

■コメント

夏の終わりに、ゴーヤとトマトの簡単&節約レシピのご紹介です。鶏皮は安いので、おつまみによく購入するのですが、普段はぼん酢をかけて食べています。合わせ調味料を作るのも面倒でしたら、ぼん酢やめんつゆを使用いただいても大丈夫です。今回節約レシピにしたかったので入れませんでした。トマトのマリネにモッツアレラチーズを入れても美味しいです！