



# ゴーヤーの かりんとう レシピ

①ゴーヤー1本を縦半分に切り、なかわたをスプーンできれいに取り除く。  
お好みで5~10mmくらいの幅に切る。

②フライパンにゴーヤーの重さの半量くらいのグラニュー糖を  
ゴーヤーと合わせて入れる。



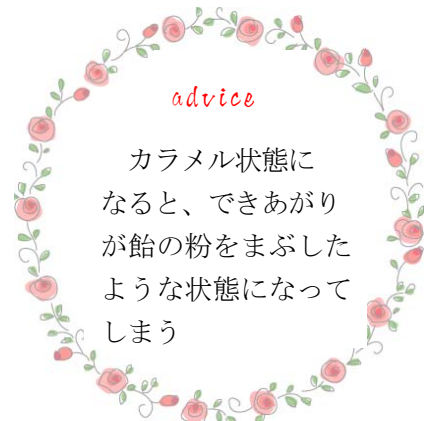
③中火にかけゆっくり全体を混ぜ続ける。



④砂糖がとけ、ゴーヤーから水分もでてくる。  
ゴーヤーが半分くらい水分につかるようになる。



⑤泡の大きさがだんだん小さくなってくる。  
泡がたち始めたら(開始後約5分)、  
火を中火の弱にするとこげにくい。  
※砂糖がこげてカラメルにならない  
よう注意する。



⑥泡が小さくなるにつれ、水分量が減ってくる(開始後約 10 分)。



⑦箸で混ぜたあとにフライパンの底が見えるようになってくる(開始後約 15 分)。



*point*

欲張って多めに作ると時間もかかるし、良い状態で仕上げるのが難しい。

⑧フライパンのふちに砂糖が固まり始めたら、こがさないようにもっと水分を飛ばす。約 20 分でできあがり。



*advice*

5 回に 1 回の成功率ですが、失敗したものも食べることができるので、失敗を恐れず挑戦して下さい!