

# ゴーヤの甘納豆

提供者：菅生の森田さん



## ◇材料

ゴーヤ・・・1kg（20本）  
上白糖・・・400g（ゴーヤの重量の半分以下）

## POINT

- ・ゴーヤは色が濃くてしっかりしたものがよい。
- ・砂糖は三温糖より白砂糖の方がきれいな色に仕上がる。

## ◇作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って中のわたをしっかりと取る（苦いので）。
- ②このときゴーヤの重さを計り、砂糖はその重さの半分以下の量とする。
- ③鍋に切ったゴーヤと砂糖を入れ、よく砂糖を絡ませる。
- ④中火で火にかける。はじめは砂糖が溶けてゴーヤからも水分が出てくる。
- ⑤30～40分くらい経つと、もったりしてくる。
- ⑥さらに鍋底の水分がしっかりなくなるまでかき混ぜる（焦がさない程度）。
- ⑦火からおろして、扇風機で風をあて、箸でかきまぜながら冷ます。
- ⑧固まっていたものが白くなってきて、1つずつバラバラになったら出来上がり。

◎結構保存がききます。