

# 白身魚とニガウリのトウチ醤炒め



独特な風味をもゴーヤですが、  
実は栄養価が高く、  
健康維持に役立つ食材です。



ちなみに、ゴーヤ1本(250g)の  
カロリーは43kcalで、  
とても低カロリーなお野菜です!

## トウチジャンって?

トウチとは黒豆に塩や麴を加えて発酵させ、水分を減少させたものである。トウチジャンはこのトウチを刻んで、にんにくや油を加えてペースト状にしたもの



## 材料 (4人分)

- |       |       |          |       |
|-------|-------|----------|-------|
| ・白身魚  | …200g | ・砂糖、酒、醤油 | …大さじ  |
| ・ニガウリ | …1/2本 | ・鶏がらスープ  | …大さじ1 |
| ・トウチ醤 | …大さじ1 | ・片栗粉、塩胡椒 | …適量   |

## 作り方

- ①白身魚は塩水で洗ってから軽く塩胡椒し、片栗粉をまぶす。
- ②ニガウリは半分に割って種とワタを丁寧に取り除く。白い部分はナイフやスプーンでこそいでから薄切りにし、塩をまぶしてしばらく置き、水洗いして水気をキッチンペーパーでよく拭きとる。
- ③白身魚を油通しし、油を切る。同じフライパンに魚を戻し、ニガウリを加え手早く炒める。すぐに調味料を加え強火で炒め、しんなりする前に火を止める。完成!