ウェルネスかごしま　健康増進魅力発掘プロジェクト
料理レシピ部門

素材名	黒豚味噌のゴーヤボート
名前 （ニックネーム）	サッちゃん　様
所在地（県名）	鹿児島県

ポイント

鹿児島の恵み
「にがうり」「黒豚肉」「黒砂糖」「焼酎」

にがうりをくぐらせたら、水分をきっちりふきとる。（みずっぽくなる）

材　料

(2人分)
にがうり　1本
クリームチーズ　２０ｇ
プチトマト（添え物）　4個

豚味噌（作りやすい分量）
黒豚肉　１２０ｇ
味噌　１２０ｇ
黒砂糖　８０ｇ
ごま油　小さじ1
焼酎　小さじ1
おろししょうが　小さじ1

Ⓐ
熱湯　800cc
白だし　小さじ2
サラダ油　小さじ１

作り方

1．豚味噌を作る。
黒豚肉は1cmにカットし、ごま油で炒めて、残りの材料を加えて練りあげる。
2．クリームチーズは1cm角に切る。
3．にがうりは1/2にカットし、鍋にⒶを入れて、にがうりをくぐらせ（1～2分）タテ半分に切り、種をのぞき、くりぬいた所に豚味噌を入れ、クリームチーズをのせる。