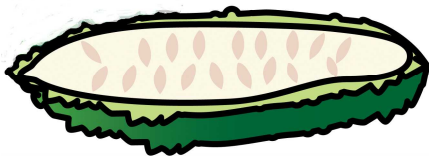


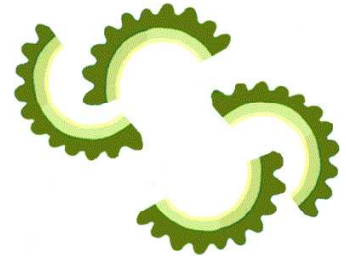
弓削田中学校のゴーヤ茶の作り方

- 1 熟れる前のゴーヤ（緑色）を取る。
わたが赤くなり、黄色くなってくると、甘みが増し直接食べるのにはいいが、半月切りしづらくなる。

- 2 両端の部分を切り落とし半分に切る。
中のわたや種を出し、よく水洗いする。



- 3 3〜4 mm程度の半月切りにしていく。
スライサーを使って切ると、細くなりすぎ天日干しをしたとき、ざるにへばりつくので少し厚みがある方がよい。



- 4 切ったものをざるで天日干しする。
水分がほぼ無くなるまで干す。ざるは、竹で編んだものを使用する方がよい。ステン製は乾きにくい。干物を作る網も良いが、天日干し後、乾いたものを取りにくい。真夏であれば、半日でもよいが、秋になると1日でも乾きにくくなる。雨に降られると、腐ったりカビが生えたりするので、注意が必要である。
 - 5 フライパンで煎る。強火にし、まんべんなく火が通るようにし、煙が出始めたら火を止める程度が良い。焦げすぎると、苦みが増すし、ススになってしまう。
 - 6 容器に乾燥剤を入れ保存する。保存状態が良ければ半年くらいは大丈夫である。乾燥し煎っているので半年を過ぎても悪くならないが、香りがなくなってしまう。ゴーヤ茶のできあがり。
 - 7 急須に入れこして飲む。湯飲み1杯分のお湯で1 g程度入れ少し蒸らす方がおいしく飲める。濃い茶が好き人は、多めに入れるとよい。濃さは好みである。細かく砕くと、苦みが増す。天日干しした形状がそのまま残るようだと、色も香りも出づらくなる。つまんで少し砕く程度が良い。
(1 gは、3本の指先で、軽くつまむ程度である。)
- ◎ 冷たくして飲むときには、茶葉の量を増やす方がよい。冷水でも、出ないことはないが出にくい。
- ◎ 麦茶のように、やかんでぐつぐつ煮出す必要はないが、その方が好きな人はそうしてもよい。