

ゴーヤ茶

提供者：市職員

◇作り方

- ①ゴーヤを種もわたも一緒に薄切りにする。
- ②①を天日でからからになるまで乾燥させる。
- ③②を弱火でじっくり煎る。

(注意：乾煎りしても大丈夫な鍋を使用してください。)

※苦いのが苦手な人は、全てのゴーヤが完全に茶色くなるまで根気よく煎ると苦味が和らぎます。

- ④冷ましたら、密閉容器で保存する。
- ⑤お茶を入れるときは、適量（5グラム程度で約1リットルのお茶が十分に出来ます。）をティーポットなどに入れ、お湯を注ぎます。
- ⑥お好みの濃さになったら、できあがり！

☆飲んでみて、苦くて無理だと思ったら、もう一度頑張って煎ってください。