

さんだくり南瓜（なんきん）

2つに切った断面はユニークなハート型、果肉は鮮やかなオレンジ色で、ホクホクで栗のような甘みがあるのが特徴

産地メモ

カボチャは収穫後、2週間置いて熟成させてから出荷する

栄養満点

超簡単！ 奥さんオススメ カボチャのアイデア料理のオンパレード

①②カボチャスープ・カボチャサラダ

カボチャは4分の1に切り 種とワタを取り除き
さらに皮をむきながら 適当な大きさに切る
水を入れた鍋にカボチャを入れて 火にかけて
柔らかくなったら 湯を切る

① カボチャスープ

下茹でしたカボチャを
容器に入れミキサーにかける
カボチャを鍋に移し 水・鶏ガラスープの素を加え
火にかけて 最後にバターを入れ 塩で味を調える

② カボチャサラダ

下茹でしたカボチャをつぶし 細かく切ったゆで玉子・
ハム・塩もみしたキュウリ・マヨネーズを加えて混ぜる

③ カボチャの煮付け 包み揚げ

カボチャは種とワタを取り除き 適当な大きさに切る
鍋に水を入れ ダシの素・砂糖・塩・
カツオのダシつゆ・みりんで味付けをする
カボチャを加え 煮付けにする
カボチャの煮付けをスプーンなどですくい
餃子の皮にのせて 包む
約170℃の油で揚げる

④ カボチャのカレーバーグ

カボチャは適当な大きさに切り 皮をむき
電子レンジ（800W）で約5分加熱する
鶏ミンチ・みじん切りにした玉ネギを炒め
塩コショウをする
加熱したカボチャをつぶし カレー粉を加えて混ぜる
炒めた鶏ミンチと玉ネギを加えて混ぜ
片栗粉を加える
ハンバーグの形に整え 表面に小麦粉をまぶして焼く

⑤ カボチャの白和え

カボチャは皮をむいて ひと口大に切り
電子レンジ（800W）で焼く3分加熱する
豆腐をつぶし 白みそ・白すりごま・砂糖を加え混ぜる
加熱したカボチャ・下茹でした空心菜・
甘辛く味付けしたコンニャクを加え混ぜる

⑥ カボチャと豚肉のピリ辛炒め

カボチャは皮をむき 約1cm幅に切り
片栗粉をまぶす
カボチャをフライパンに並べ フタをして蒸し焼きにする
片栗粉をまぶした豚肉・ピーマンを炒め
蒸し焼きにしたカボチャに加える
水・砂糖・しょう油・コンソメ・豆板醤で味付けをする

⑦ カボチャたっぷりグラタン

カボチャは皮をむき 適当な大きさに切り
電子レンジ（600W）で約4分加熱する
合い挽きミンチを炒め 砂糖・しょう油で味付けし
加熱したカボチャを加えて絡める
炒めたカボチャを耐熱皿に並べ ミンチを加え
温めたホワイトソース・ピザ用チーズをかける
オーブントースター（1300W）で約10分焼き上げる