



まほろば自然農園の力ボチャ販売中！

美味しい！
簡単！

南瓜料理

南瓜
今が旬！

こんなに美味しそうで簡単な力ボチャ料理
があります！お試しください！
(編集部：工藤 元子)

※参考資料：http://cookpad.com



南瓜ときのこの濃厚クリームスープ



- ・南瓜 1/4個
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・しめじ 1/2パック
- ・牛乳(or 豆乳) 200cc
- ・バター 大さじ1
- ・コンソメ系(顆粒) 小1
- ・塩コショウ 少々

炒め合わせる。

③鍋に水 200cc 程を加え、沸騰してきたら蓋をして、弱
火で 15 分煮詰める。

④南瓜が柔らかくなったら、ヘラなどで粗く潰し、コン
ソメ、牛乳を加え、最後に塩こしょうで味を整えて完成

①南瓜の皮を半分残
して落とし、一口大に切る。玉ねぎはみじん切り、しめ
じは石づきを取って食べやすいおおきにカット切る。
②熱した鍋にバターをしいて、玉ねぎがしんなりするま
で炒めたら、南瓜としめじを加え、全体に油が回るよう

かぼちゃとトマトのシチュー

撮影：工藤



- ・OG バジル・ミディウムカット 497 円
- ・有機ホールトマト缶 205 円
- ・わらべ村「ベイリーフ」378 円
- ・有機野菜ブイオン 702 円

編集部：工藤も
簡単my料理を紹介

荷崩れするので、カボチャは
面取りを！



- ・カボチャ 1/4 位
- ・玉ねぎ 1 個
- ・鶏もも肉 一枚
- ・パセリ お好みの量
- ・ニンニク 一片
- ・トマト缶 1 個
- ・ブイオン 1 個
- ・塩・コショウ、
カットバジル 少々

これを使いました！



①鶏肉は大き目にぶつ切り、塩、コショウ
各少々をふる。かぼちゃは3cm角に切って、
(荷崩れ防止に) 軽く面取りを。玉ねぎは
薄切りに。

②鍋にオリーブオイルとニンニク(みじ
ん切り)を入れて中火にかけ、香りが立つ
たら玉ねぎを加えて炒める。

③玉ねぎが透き通ったら鶏肉とマッシュ
ルーム(適当にカット)を加え、肉の色
が変わったら、水1カップ(位)、ブイ
オン、ローリエ、トマト缶を加えてさっと
混ぜる。煮立ったら「かぼちゃ」を加え
て弱火にし、15分ほど煮る。

(南瓜の煮あがり具合で調整を)

④塩、コショウ、カットバジルをいれて
味をととのえ、1分程煮て出来上がり。

焼きかぼちゃのマリネ

①フライパンにかぼちゃを薄切りを重な
らないように並べコナツツオイルで両
面焼く焼く。

●を合わせておく

②平らな皿かタッパーにかぼちゃを並べ
上から合わせた●をかけて完成。

- ・かぼちゃ 1/8 個分
- ・コナツツオイル(他の油も可) 大1
- 酢 大1
- EXV オリーブオイル 大1
- レモン汁 小1
- 塩 少々
- あらびき黒胡椒 少々



かぼちゃの挽肉煮



- ・カボチャ 1/2 個 (500g)
- ・豚ひき肉 150g
- ・生薑みじん切り 1片
- 水 300cc
- 酒大さじ3
- 醤油、砂糖各大さじ2
- だしの素小さじ1

①カボチャは種を取り除き、大きめに切る。

②鍋に、油大さじ1をひき、ひき肉と生姜を炒め、
ひき肉の大半に火が通ったら、調味料●全部を入れ、
沸騰させる。(ここで、灰汁が気になる方は取り除き
く) カボチャを加え、箸----- がす〜つと通るまで、

③次落とし蓋をして中火で煮る。

カボチャにもよるけど、大体 10 分も煮れば OK!

①かぼちゃの種を取って1口サイズに切って蒸す。

②フライパンにバターを入れて、薄切りにした玉ねぎを
ゆっくり炒める。たまねぎがちゃんと炒まったら、小麦
粉を少しずついれ、混ぜる。牛乳を少し入れる→混ぜる
→入れる→混ぜるを繰り返す。

⑤かぼちゃを入れる。かぼちゃを木しゃもじで崩しながら
煮込むと早い。塩、コショウ、コンソメで味を調整。

⑦⑥を耐熱容器に入れ、チーズ、パン粉のをせ、軽くコ
ゲメが付く程度に焼く。

かぼちゃのグラタン



- ・かぼちゃ半分
- ・玉ねぎ1個
- ・バター20g
- ・小麦粉大さじ4
- ・牛乳 400-600ml
- ・塩、コショウ 少々
- ・コンソメ 1-2 個
- ・ナチュラルチーズ 適量
- パン粉

揚げないヘルシー南瓜コロッケ

- ・南瓜【蒸したもの】300g
- ・くるみ ひとつかみほど
- ・パン粉 適宜
- ・塩、胡椒 少々
- ・油(炒め用) 適宜(小1ほど)

①あらかじめ南
瓜は蒸しておく。
②南瓜をフォ
ークでつぶします。
クルミもザクザ

ク刻み、つぶした南瓜と混ぜ混ぜして軽く塩と胡椒を加
えます

③フライパンにパン粉と「小1」ほどの油を加え炒ります。

④きつね色になったら火を止めます。

⑤ ④の種を8等分に分け丸める。

④を⑤の衣をまぶして出来上がり〜〜♪

揚げなくても出来る！！

