

南瓜料理

美味しい！簡単！

かぼちゃ
今が旬！

こんなに美味しそうで簡単なカボチャ料理
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) 200 cc
- ・バター 大さじ1
- ・コンソメ系 (顆粒) 小1
- ・塩コショウ 少々

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

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

かぼちゃとトマトのシチュー

編集部：工藤も
簡単my料理を紹介



- ・カボチャ 1/4 位
- ・玉ねぎ 1個
- ・鶏モモ肉 一枚
- ・パセリ お好みの量
- ・ニンニク 1片
- ・トマト缶 1個
- ・ブイヨン 1個
- ・塩・コショウ、カットバジル 少々



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、香りが立っ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)、ブイヨン、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。

これを使いました!

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

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に重ねないように並べココナ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
- ・ココナツオイル (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
- ・生姜みじん切り 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) カボチャを加え、箸----- がす〜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、小麦粉を少しずつ入れ、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、パン粉をのせ、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ク

- ・南瓜 [蒸したモノ] 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

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!!

