

季節な食卓

かぼちゃ



かぼちゃは、カロテンやビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウムが豊富で、免疫力を高め、かぜの予防やガンの予防にも効果があると言われる夏の野菜です。収穫してからしばらく熟成させるとデンプンが糖に変化して甘くなり、果肉のオレンジ色が濃くなる。カットしたものは種とワタを取り除き、ラップに包んで冷蔵庫で保存する。

かぼちゃのそぼろみそ



<材料>

かぼちゃ300g (約1/4個) 鶏ひき肉100g

<調味料A>

だし汁200cc 上高地みそ40g 砂糖大さじ4 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ3
しょうがの絞り汁少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取ってところどころ皮をむき、3割幅のくし形に切る。
- ② ①をサッと水にくぐらせ、耐熱皿に広げて入れラップをふわっとかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ③ なべに湯をわかして鶏ひき肉を入れ、ダマにならないようにほぐしてざるに上げる。
- ④ なべに調味料Aを入れて火にかけ、沸騰したら③の鶏ひき肉、しょうが汁を加えて味を調べ、片栗粉小さじ2の水溶きを加えてとろみをつける。
- ⑤ ②のかぼちゃを器に盛り、④のあんをかける。

