

## 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。



## かぼちゃのハチミツみそ



### <材料>

かぼちゃ 250g 白いりごま 適量

### <調味料B>

上高地みそ 25~30g はちみつ 30g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② かぼちゃは種とワタを取り除いて3~4等分の角切りにする。
- ③ ②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6分加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③のかぼちゃの表面を軽く焼く。
- ⑤ ①の調味料を加えてからめ、器に盛って白いりごまをふる。



# かぼちゃみそサラダ



## <材料>

かぼちゃ 200g    りんご 100g (1/2個)    たまねぎ 50g

## ≪調味料C≫

上高地みそ 15～20g    マヨネーズ 25g    プレーンヨーグルト 50g  
りんご酢 大さじ 1

## 【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除いてところどころ皮をむき1センチ厚さに切る。
- 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 りんごは4～6等分にして芯を取って小口から1センチ厚さに切り、塩水につける。
- ④ たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- ⑤ ボウルに調味料Cを入れて泡立て器でよく混ぜ、かぼちゃ、りんご、たまねぎを加えて混ぜ合わせる。



## かぼちゃのみそスープ



### <材料>

かぼちゃ100g しめじ100g 鶏もも肉100g  
だし汁400cc 牛乳100cc 上高地みそ30~40g

### 【作り方】

- ① かぼちゃはワタと種を取り除き2センチ角切りにする。
- ② しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ③ 鶏もも肉は2センチ角切りにする。
- ④ なべに、サラダ油大さじ1と鶏肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、かぼちゃ、しめじを加えてサッと炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら牛乳を入れて温める。
- ⑦ みそを溶き入れて味を調える。

