



旬の味緑通信



今月の食材

カボチャ

10/31はハロウィンですね！

カボチャ料理でほっこりしませんか～



今回は
マーケットまでか～なの
増川 真愛
が担当しました。



パンプキンニョッキ

●材料(2人分)

カボチャ…………… 200g 米粉…………… 60g
バター…………… 10g オリーブオイル…………… 適量
塩コショウ…………… 適量

ソース

タマネギ…………… 1/2玉 ベーコン…………… 50g
マッシュルーム…………… 2～3個 牛乳…………… 150g
スライスチーズ…………… 1枚 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
塩コショウ…………… 少々 ガーリックパウダー…………… お好みで



つくりかた

- ①カボチャは種とわた、皮を取り除く。
タマネギとマッシュルームは薄切りに、ベーコンは食べやすい幅にカット。
- ②カボチャを耐熱容器に入れふんわりとラップをし、600Wのレンジで3～4分加熱し、熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ③②にバター、米粉、塩コショウを加えよく練り合わせ、まとまるようになったらまな板の上で太さ2cmほどの棒状に伸ばし、食べやすい長さに切り、軽く押さえてやや平たくする。
- ④たっぷりのお湯を沸かし③を入れ、浮かび湯が沸騰したらザルにあげてオリーブオイルをかけ、くっつかないようにしておく。
- ⑤ソースの具材をフライパンで炒め、コンソメと塩コショウをふる。火が通ったら牛乳を加え沸々としたらチーズを混ぜ溶かす。
- ⑥お皿に④と⑤を盛り付けて完成！

調理動画公開中！



美味しい時期

夏から初秋にかけて収穫され、2～3か月寝かせておくと甘味が増して美味しくなります。

特徴

ジャガイモのようにほっくりとして甘味が強く加熱すると皮が柔らかくなり、皮を剥かずに食べられます。

栄養成分

カロテンなどのビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んだ緑黄色野菜です。

食べ方

焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、煮物など加熱調理で美味しいいただけます。広く出回っているのは「西洋カボチャ」で、生食ができる「コリンキー」など、様々な品種があります。

良いものの見分け方

皮の緑色が濃くずっしりとしていて重量感があり形が整っている物。

保存方法

丸ごとのカボチャは涼しい場所で保存。カットした場合は切り口をラップで覆い、野菜室で一週間程保存が可能。冷凍だと1か月程保存が可能。



ホームページからも
ご覧いただけます！
バックナンバーも公開中！！



カボチャのガレット

●材料(2人分)

カボチャ…………… 200g
米粉…………… 大さじ2
粉チーズ…………… 大さじ2
牛乳…………… 大さじ1～2
塩コショウ…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量
ケチャップ…………… お好みで



つくりかた

- ①カボチャは種とわた、皮を取り除き千切りにする。
- ②ボウルにかぼちゃ、米粉、粉チーズ、塩コショウ、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、②を丸く均一な厚みに広げ弱火～中火で両面焼く。
- ④食べやすく切り、お皿に盛り付けて完成！お好みでケチャップをかけても◎

調理動画公開中！

