

黒色祭り 参加特典

6つのかぼちゃ料理レシピ



お父さん食堂 山下としあき

1. かぼちゃの塩昆布煮

【材料】

- ・ かぼちゃ 約 2 7 0 g
- ・ 塩昆布 1 5 g
- ・ 水 2 0 0 c c



【作り方】

1. かぼちゃをお好みの食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋にかぼちゃ、塩昆布、水をいれて中弱火で炊きます。
3. キッチンペーパーやアルミホイル等で落としぶたをします。
4. かぼちゃが柔らかくなり、火を止めてそのまま冷まします。
5. かぼちゃに味が染みると完成です。

【ポイント】

- ・ 塩昆布だけで味つけをするシンプルな料理です。
かぼちゃの甘みがぐっと引き立ちます。
- ・ かぼちゃの皮を下にすることで、皮の固さをより柔らかくします。
- ・ かぼちゃが柔らかくなると、火を止めてそのまま冷ますと浸透圧の関係で味が染みやすくなります。
- ・ 作ってすぐに食べるより、冷めるまで、もしくは次の日のほうが、美味しくいただけます。

2. かぼちゃのナムル

【材料】

- ・ かぼちゃ 約 2 2 0 g
- ・ 塩 少々
- ・ すりごま、ごま油 少々

【作り方】



1. かぼちゃをつまみやすい大きさ、厚さ約 5 mm に切ります。
2. 熱したフライパンに少し多めのごま油をいれて揚げ焼きにします。
3. 焼き目がついたら、裏返し、両面焼き目をつけて火を通します。
4. 塩、少々で味つけし、すりごまをたっぷりとふって完成です。

【ポイント】

- ・ 焼き目をつけることにより、香ばしさが加わり食欲をかき立てます
- ・ ごま油、すりごまとごまの栄養をしっかりと摂れる料理です。
- ・ ウチの娘でもつくれる簡単な料理です。お弁当にも最適です。

3. かぼちゃのみたらし

【材料】

- ・ かぼちゃ 約 1 4 0 g
- ・ 白玉粉 5 0 g
- ・ 水 5 0 ～ 6 0 c c

- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ みりん 大さじ 3
- ・ 水溶き片栗粉 少々



【作り方】

1. かぼちゃを蒸して、皮をとり、つぶします。
2. 白玉粉を混ぜ合わせます。
3. 水を3回に分けていれて良く混ぜ合わせます。
4. 食べやすい団子の形を作りゆがきます。
5. 団子が浮かんできたら、冷水にとって冷やします。
6. しょうゆ、みりんを鍋に入れて、わかします。
7. わいたら水溶き片栗粉をいれてとろみをつけます。
8. 団子の水気をきって、みたらしタレをかけて完成です。

【ポイント】

- ・ かぼちゃの水分量で水を入れる量は、変わります。固さをみて微調整してください。
- ・ 団子を食べて粉っぽいと台無しなので、きっちりとゆがいてください
- ・ 団子を冷やしすぎると固くなるので、調整してください。

4. かぼちゃ豆腐

【材料】

- ・ かぼちゃ 約 1 5 0 g
- ・ 塩 少々
- ・ 片栗粉 大さじ 2
- ・ 水 1 5 0 c c
- ・ ダシ 小さじ 1
- ・ しょうゆ 小さじ 1
- ・ わさび お好みで



【作り方】

1. かぼちゃを蒸して皮をむいてつぶします。
2. 鍋に片栗粉、水をいれて中弱火でわかします。
3. どんどんねばりがでてくるので、へらでこげないように混ぜ合わせます。
4. しっかりと透明になったら、かぼちゃ、塩をいれてよく混ぜます。
5. しっかりと混ざったら、器に流し、冷まします。
6. 冷めたら冷蔵庫で冷やします。
7. 形にとって、だしとしょうゆをかけてお好みでわさびをのせて完成です。

【ポイント】

- ・ 片栗粉より、くず粉で作るのが美味しいです。
- ・ かぼちゃの水分量で練る時間が変わります。
- ・ 粘りが強いので、焦げないように火加減を調整してください。

5. かぼちゃの揚げ出し

【材料】

- ・ かぼちゃ 約 90 g
- ・ 片栗粉 少々
- ・ 油 適量

- ・ きざみ葱、糸かつお

- ・ ダシ 大さじ 4
- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ みりん 大さじ 1



【作り方】

1. かぼちゃを 2 c m 角に切り、蒸して火を入れます。
2. 片栗粉をまぶし、170度の油で揚げます。
3. 表面がぱりっとしたら、打ち上げます。
4. だし、しょうゆ、みりんをわかし、天だしとします。
5. 器にかぼちゃ、きざみ葱、糸かつおをのせて、天だしをかけて、完成です。

【ポイント】

- ・ 蒸したかぼちゃを1度冷ますと、揚げやすいです。
- ・ 片栗粉をまぶすことで、食感がぱりっとしたり、天だしが染みやすくなります。
- ・ お好みできざみ海苔、生姜なども組み合わせてみてください。

6. かぼちゃのそぼろ庵かけ

【材料】

- ・ かぼちゃ 1 3 0 g
- ・ 豚ミンチ 5 0 g
- ・ もやし、ニラ 適量
- ・ いりごま 少々

- ・ 油 適量

- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ お酒 大さじ1
- ・ 水溶き片栗粉 少々



【作り方】

1. かぼちゃを厚さ1 c mスライスに切ります。
2. 熱したフライパンに油を多めにしいて、揚げ焼きにします。
3. 両面焼き目をしっかりとつけて、火を通します。
4. ニラ、もやしを1 c mにきり油で炒めます。
5. しょうゆ、みりん、お酒で味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけて庵にします。
6. かぼちゃに庵をかけて、いりごまをふれば完成です。

【ポイント】

- ・ 庵の食材はいろんな食材でもできます。（きのこや葉物類など）
- ・ にんにく、しょうがやごま油などで香りをつけても美味しいです。