



☆JA越智今治女性部波方支部☆「かぼちゃ」 レシピ



☆揚げないカボチャこんにやくコロッケ（4人前）☆

・かぼちゃ・・・250g	《A》
・こんにやく・・・65g	・パン粉・・・1/4カップ
・玉ねぎ・・・1/4個	・オリーブ油・・・大さじ1/2
・ベーコン・・・50g	・溶かしバター・・・3.5g
・めんつゆ・・・大さじ1/2	



- ① かぼちゃはサッと洗い、5センチ角に切り耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で9分加熱して潰し、塩・こしょうで味付けをします。
- ② こんにやくは縦4等分して約3mm厚さに切り、洗って水気を切っておきます。ベーコン、玉ねぎはみじん切りにします。（こんにやくを大きめに切ることによって食べ応えが出ます。）
- ③ フライパンを強火で熱し、②を入れてキュッキュッと音が鳴るまで炒めたらベーコン・玉ねぎを加えて火を止めます。（こんにやくをしっかり乾煎りすることで味がしみ良くなります。）
- ④ ①に③を混ぜ合わせ、8等分して軽く丸めます。混ぜ合わせたAを振りかけ、オーブントースターでパン粉がきつね色になるまで焼いて完成です。

★ベーコンをシーチキンに変えても美味しいですよ。その場合、めんつゆをマヨネーズに変えます。

☆かぼちゃの肉巻き照り焼き（4人前）☆

・かぼちゃの薄切り・・・12枚	《タレ》
・豚ロース薄切り肉・・・12枚	・濃口しょうゆ・・・30ml
・塩コショウ・・・適量	・酒・・・30ml
・米粉入り天ぷら粉・・・60g	・みりん・・・30ml
・こめ油・・・30ml	・砂糖・・・10g
・白いりごま・・・少々	



- ① かぼちゃを1cmの幅にカットします。
- ② ①を皿に並べて、レンジで600w 4分ラップをかけて加熱します。
- ③ 豚ロース薄切り肉を広げ、塩コショウをして②のカボチャを巻きます。米粉入りてんぷら粉をまぶし、余分な粉をはたきます。
- ④ 熱したフライパンにこめ油を入れ、焼き目が付くまで両面を焼きます。
- ⑤ 両面が焼けたら、弱火にして混ぜ合わせたタレを入れてからめて、白いりごまをかけて完成です。

☆かぼちゃチーズケーキ（18cm型1個分）☆

・かぼちゃ・・・200g（蒸したもの）
・クリームチーズ・・・200g
・生クリーム・・・200ml
・小麦粉・・・大さじ3
・砂糖・・・100g
・卵・・・3個



- ① オーブンを190℃に予熱しておきます。
- ② 材料を全てミキサーに入れて混ぜます。
- ③ ②をケーキ型に流しいれ、170℃のオーブンで40分焼いて完成です。

＊簡単に美味しいチーズケーキができます♪

☆米粉で豆腐かぼちゃドーナツ☆

- ・かぼちゃ・・・300g（蒸して潰す）
- ・木綿豆腐・・・200g
- ・砂糖・・・50g
- ・米粉入り天ぷら粉・・・100g
- ・ベーキングパウダー・・・大さじ1/2

- ① すべての材料を混ぜ、少し休ませ3cmぐらいに丸めて160℃に熱したこめ油で揚げて完成です。

***クッキングカッターに全ての材料を入れて混ぜると簡単にできます。**

☆かぼちゃdeケーキ☆

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・卵・・・3個
- ・砂糖・・・100g
- ・バター・・・45g
- ・レモンしぼり汁・・・1/2個分



- ① かぼちゃを茹でて潰します。またはレンジで7～8分加熱して潰します。
- ② 卵と砂糖半量を入れ、角が立つくらい泡立てます。
- ③ ①に残りの砂糖とバターを少しずつ入れ混ぜます。**(レモンの搾り汁を入れることによりきれいな色になります。)**
- ④ 耐熱容器に入れレンジ600Wで7～8分加熱します。
竹串で刺し、くっつかなければ完成です。

☆とうもろこしご飯☆

- | | |
|--------------|--------------|
| ・とうもろこし・・・1本 | 《A》 |
| ・米・・・2合 | ・しょうゆ・・・大さじ1 |
| ・お酒・・・大さじ2 | ・バター・・・20g |
| ・コンソメ・・・小さじ1 | |
| ・塩・・・小さじ1/2 | |



- ① お米を洗ってザルにあげておきます。
- ② とうもろこしは、皮を剥いて実を包丁でそぎ取ります。
- ③ 炊飯器にお米と調味料をいれて混ぜて、水を2合まで入れます。とうもろこしを入れて、芯を真ん中において炊きます。
- ④ 炊き上がったら芯を取り出して、お好みで《A》のしょうゆ、バターを入れ、混ぜて完成です。



《かぼちゃ》

かぼちゃは、βカロテン、ビタミンC・Eなどを含む野菜の優等生です。ビタミンEは、血行を促進し冷えを予防します。

夏のエアコンで冷えた体にぴったりですね。

保存も常温でできますが、切ったかぼちゃは、種とわたを取って冷蔵庫に入れて早めに使ってください。また、使う用途に切って冷凍保存も2週間ほどできます。ラップと保存袋で2重にして冷凍するのがポイントです(*^-^*)

