

### かぼちゃ

国内生産の45%が北海道産ですが、最近はニュージーランドやメキシコ産の輸入ものも売られるようになりました。国内産は夏に収穫され、3～4ヶ月貯蔵しデンプン質と糖質が均等になり熟成させ、おいしくなって出荷されます。選び方は、ヘタがコルク状に乾き縦にひびが入っているものがよい。切り売りの場合は色が濃く種が詰まっているものを。

### かぼちゃの炊きこみご飯



#### <材料>

かぼちゃ200g ちりめんじゃこ30g 米280g だし汁320g

#### ≪調味料A≫

上高地みそ30g みりん大さじ1 酒大さじ1

#### 【作り方】

- ① かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、3等角切りにする。  
※電子レンジで加熱してから切ると簡単に切ることができます。
- ② ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ 米は洗って炊飯器に入れ、だし汁と②を加えてサッと混ぜ、ちりめんじゃこ、かぼちゃの順にのせて炊く。  
※かぼちゃは皮を下にしてのせる。
- ④ 炊き上がったらサクッと混ぜる。  
※かぼちゃを取りだしてからごはんを混ぜるとよい。

## かぼちゃと鶏肉のみそ炒め



### <材料>

かぼちゃ 300 g 鶏もも肉 200 g ピーマン 2個

長ねぎ 10 g にんにく 5 g 赤唐辛子 1/2 本

### ≪調味料B≫

水 200 cc 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 1 片栗粉 大さじ 1 上高地みそ 40 g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを混ぜ合わせておく。
- ② 長ねぎ、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、1㎝厚さの3㎝幅に切る。サッと水にくぐらせて耐熱皿に広げ、ふわっとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ④ ピーマンはたて半分に切ってへたと種を取り小さめの乱切りにする。
- ⑤ 鶏肉は1.5㎝角に切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、かぼちゃを加えて両面に焼き色をつけて取り出す。
- ⑦ ⑤にサラダ油大さじ1を入れて鶏肉を炒め、火が通ったら②を加えて混ぜ、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑧ ピーマンに火が通ったらかぼちゃを戻し入れ、①の合わせ調味料を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。

## 揚げかぼちゃのそぼろあん



### <材料>

かぼちゃ 300g 鶏ひき肉 100g たまねぎ 100g 万能ねぎ 適量

### <<調味料C>>

だし汁 100cc 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2 上高地みそ 40g

### 【作り方】

- ① 万能ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、1等角（5～6g）に切る。
- ④ 揚げ油を160℃に熱し、かぼちゃを入れて素揚げにする。
- ⑤ なべにサラダ油大さじ1を入れ、たまねぎを炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通てきたら鶏ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉の色が変わってボロボロになったら調味料Cを加え、ひと煮立ちしたら片栗粉大さじ1の水溶きを加える。
- ⑧ 器にかぼちゃを盛り、⑥のそぼろをかけ、万能ねぎを散らす。

## かぼちゃの保存

かぼちゃは丸のまま10℃前後の冷暗所で保存すれば長期保存ができます。

使い残しでカットした場合は、種とワタをきれいに取り除き、ラップをキチンとして冷蔵庫の野菜室で保存します。なるべく早く使い切ることを。

長期保存の場合は、火を通してから冷凍保存します。

## かぼちゃのみそスープ



### <材料>

かぼちゃ 200g 牛乳 200cc 固形スープ 1個 上高地みそ 40～45g

### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのまま5mm幅の薄切りにする。
- ② なべにバター20g、かぼちゃを入れて中火にかけ2分炒める。
- ③ 水400ccと固形スープを入れて煮る。  
※アクがあれば取り除く。
- ④ かぼちゃに火が通ったら軽くつぶし、牛乳を加えて温める。  
※つぶし方はお好みで。
- ⑤ 上高地みそを煮汁で溶きのばして加え、火を止める。