

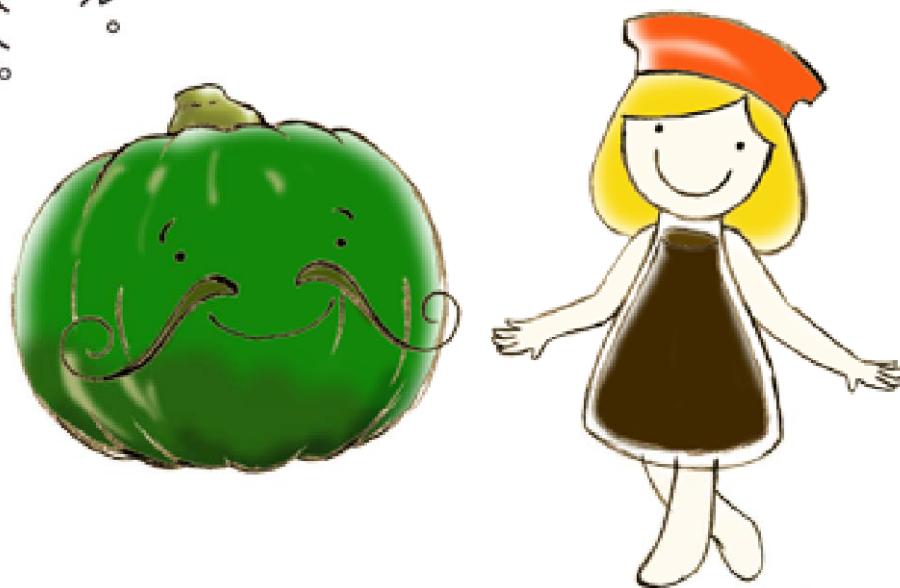
親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





みなさんボンジュール。
ようこそ料理の舞踏会へ。
わたくしシンデレラの馬車でおなじみ、
かぼちゃでございます。
わたくしはみなさまを
楽しませる名人なんですぞ。



たとえばハロウィン。
かぼちやのランタンの
怪しげな雰囲気、
たのしいお祭りを盛り上げます。
もちろん食卓でも大活躍。
ビタミン豊富な緑黄色野菜で、
料理にお菓子に、いろいろ使えますぞ。
きょうは、わたくしめがお教えする、
「かぼちやのそぼろあん」の作り方を覚えて、
セボンな一皿を食卓に並べましょう。



まずはかぼちやの
下ごしらえから。

かぼちやの中にあるわたを

スプーンで取っていきますぞ。

しっかり種を残さずに。

紳士淑女たるもの、

ていねいな仕事を心がけましょう。



つづいて大きめのひと口大に切ったら、
皮をとこころろむいて、角を削ります。

これは「面とり」と言いましたね。

煮た時に、かぼちゃとかぼちゃがぶつかって、
型くずれしないようにする、

工夫のひとつなんですぞ。

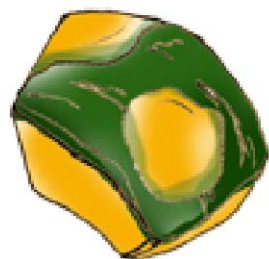
これでかぼちゃの下ごしらえはラ・フィン。

つまり、お終いということです。

しょうがを薄く細く切って、

針しょうがをつくったら、

さあ、いよいよ煮ていきますぞ。



鍋にキッコマンの本つゆを

大さじ2と半分、

水を1カップ入れたら、

かぼちゃを入れて

火にかけてくださいませ。

落としぶたをして、

やわらかくなるまで

煮ていきますぞ。

コト、コト、コトツ。

アン、ドゥー、トロアー。

鍋の中で、かぼちゃのワルツが

始まりましたね。

本つゆと手をつないで、

ゆったりとしたリズムで踊っています。



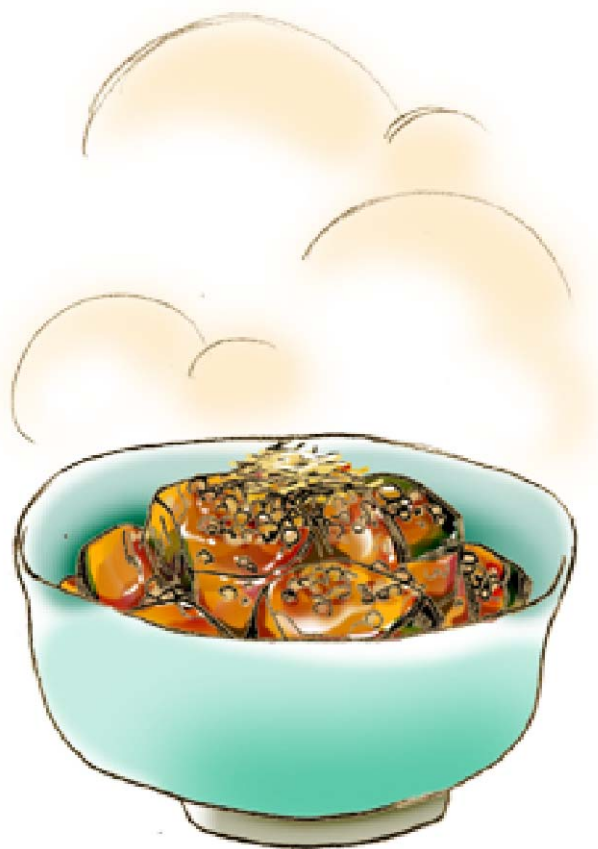
さて、もうひとつ鍋を用意して、
そぼろあんをつくりましょう。
本つゆ大さじ1杯、
水を150mlを煮立たせたら、
鶏のひき肉を入れてほぐしてくださいませ。
火が通ったら水溶き片栗粉で、
とろみをつけましょう。
落としぶたを取って、
かぼちやに竹串がすうっと入ったら、
十分に火が通ったエヴィデンス。
つまり証拠ですぞ。



器にホクホクのかぼちゃを盛って、
とろとろのあんをかけましょう。

最後に針しようにを載せれば、
セボンなおいしさの、

「かぼちゃのそぼろあん」のできあがり。
料理の舞踏会の次は、食卓の晩餐会を
心ゆくまで楽しんでシルブプレ。



かぼちゃのそぼろあん

材料 (2人分)

鶏ひき肉	100g
かぼちゃ	300g
片栗粉	小さじ1
しょうが	適量
(A)	
キッコーマン本つゆ	大さじ2と 1/2
水	1カップ
(B)	
キッコーマン本つゆ	大さじ1
水	150ml

作り方

1. かぼちゃはわたを取り、大きめのひと口大に切って皮をとってところどころむき、面取りする。
2. しょうがは、針しょうがにする。
3. 鍋に(A)を合わせ、かぼちゃを入れて火にかけ、落としふたをして、やわらかくなるまで煮る。
4. 別鍋に(B)を煮たて、ひき肉を入れてほぐしながら火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 器にかぼちゃを盛り、(3)をかけ、針しょうがを天盛りにする。

