

カボチャ

2017/08/25

カボチャは、茎がコルクになって横にひび割れてくると収穫適期と言われますが、なかなかそこまで置いておくことのできる農家さんはないようです。
また、常温で保存するとデンプンが糖化して甘くなると言われています。グランドマークの色が橙色のものほど美味しくなっているそうです。
そのカボチャを、おかず、副菜、デザートに仕立ててみます。

また、阿南農業支援センターの佐藤さんから、今回は岡ワカメを提供してもらいましたので、ツナ缶を使って酢の物風のサラダにしてみます。

カボチャのきんぴら

つつい煮物になってしまいがちなカボチャを、フライパンで調理。
しかも、常備菜として保存可能。

材料（6人分）

カボチャ： 300g（ワタをのぞいて）
オリーブオイル： 大さじ2
砂糖： 大さじ2
しょう油： 大さじ1
ゴマ： 大さじ1

1. カボチャは皮付きのまま、長さが5cmで幅が5mm弱の千切りにする
2. フライパンでオリーブオイルを熱して、中火でカボチャを3分炒める
3. 砂糖としょう油を入れて、全体になじむように混ぜ合わせる
（多少堅くても余熱で火が入る）
4. 仕上げにゴマをふりかけて混ぜ合わせる

カボチャのケーキ

できたての熱々を食べるとスフレのような食感だが、冷蔵庫で十分冷やすと、しっかりしたカボチャプリンのような食感に。
どちらで食べても美味しい。

材料（18cm丸型）

カボチャ： 300g（ワタをのぞいて）
砂糖： 80g
卵： 3個
生クリーム： 200mL
薄力粉： 大さじ4
バター： 50g

1. カボチャは皮付きのまま一口大に切る
（ケーキの仕上がりを均一な黄色にしたければ皮をむく）
2. ラップをして電子レンジで6分加熱し、あら熱を取る
3. すべての材料をミキサーにかけてなめらかになるまで混ぜる
4. ケーキ型にクッキングシートを敷き、材料を流し込む
5. 170°Cのオーブンで45分焼く
（途中、焦げるようならアルミ箔をかぶせる）

カボチャと豚肉の炒め物

カボチャだけドマトケチャップで味つけ。
ポークチャップのような味で、ご飯ともよく合う。

材料(6人分)

カボチャ 300g (ワタをのぞいて)
豚肉細切れ 300g
ピーマン: 3個
タマネギ: 1/2個
オリーブオイル: 大さじ1
トマトケチャップ: 大さじ4
赤ワイン 50mL
ニンニク: 1片
塩: 少々
コショウ: 少々

1. ピーマンは半分に切って種を取り、輪切り方向に5mm幅で切る
2. タマネギは繊維に沿って、5mm幅のくし形に切る
3. 豚肉には、塩・コショウを振って、味をなじませておく
4. ニンニクは薄い小口切りにする
5. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが立つまで中火で炒める
6. 豚肉をフライパンに入れ、全体に色が変わるまで炒めたらいったん取り出しておく
7. フライパンにタマネギをいれ、全体にうっすら焦げ目が付くまで中火で炒める
8. タマネギを片寄せて、空いたところでケチャップを炒める
9. ケチャップが深い色になったら赤ワインを入れてフライパンの焦げを溶かす
10. ピーマンを入れてざっと炒める
11. カボチャ、豚肉をフライパンに入れて全体を混ぜるように炒める

オカワカメの酢の物

オカワカメはツルムラサキの仲間なので、ゆでると独特のぬめり感が出る。
それを活かして、ツナ缶と合わせて簡単な酢の物に。

材料(6人分)

オカワカメ 120g
ツナ缶 1/2缶 (油漬けのもの)
酢: 大さじ1
しょう油: 大さじ1/2
みりん: 大さじ1/2

1. オカワカメは沸騰した湯に入れて、15秒ゆでる
2. すぐに水にとり、二度水を替えてゆすぐ
3. 軽く水を絞り、ざく切りにする
(できればしばらく冷蔵庫で冷やしておく)
4. ツナ缶をほぐしてオカワカメと和える
5. 酢、しょう油、みりんで味を調える