

ヨシタ青永先生の 日々の暮らしのレシピ

カボチャはほとんど一年中お店にある感じがしますが、旬は秋から冬にかけて熟成させたものが美味しいとされています。それは、カボチャは夏の終わりに頂から収穫され、2~3か月置いて適度に水分が抜けることで旨みが増し、ホックリするからです。

緑黄色野菜の王様でもあるカボチャは、βカロテンやカリウム、ビタミン類、食物繊維が豊富で葉野菜が少なくなる冬に最適な野菜と言えます。また、薬膳からみると身体を温めてお腹の調子を整え、気を益すので疲労感や無力感に効果的です。

さて、カボチャの料理と言えばどのような料理にも使えるお助け野菜ですね。先ずは、煮、炒め、揚げ、小豆と炊く、さらには、天ぷらやコロッケ、味噌汁、スープ、サラダ、グラタンなど、また甘味料と相性がいいのでデザートにもたくさん使われています。

今回は、定番のカボチャサラダとデザートや軽食にも良いカボチャコロコロカレットのレシピを紹介し、カボチャサラダのコツは、カボチャを蒸す時に塩を振ることと蒸し上がった後酢を振ることがポイントです。カボチャをたくさん食べてこの冬を乗り越えましょう。

カボチャサラダ 3~4人分

- 材料**
- カボチャ 1/4コ (400gほど)
 - 玉ねぎ 1/6コ *
 - キュウリ 1/2本 *
 - 人参 1/4本 *
 - 酢 小さじ2
 - マヨネーズ 大さじ2~3 *
 - オリーブオイル 大さじ1 *
 - 塩 適量 *
 - 黒コショウ 少々 *



- 作り方**
- ① カボチャは種とワタを取り、角切りにする。蒸し鍋にカボチャの皮を下にし並べ、塩をひとまみ振って蒸す。
 - ② 玉ねぎは薄切りにして塩少々まぶし水に晒す。辛味が和らいだらよく絞る。
 - ③ キュウリは薄い半月切りにして塩もみし、人参は4割りにして塩もみし、両方ともしんなりしたらよく絞る。
 - ④ ①のカボチャを蒸らし終わったら熱い内に皮をむき、実際に酢を振ってマッシャーで潰す。
 - ⑤ ④が人肌になったら玉ねぎ、キュウリ、人参を加えて混ぜる。
 - ⑥ ⑤にマヨネーズ、オリーブオイルを混ぜ、塩で味を調え黒コショウを振る。
- * カボチャを蒸し熱い内に酢を振ると酸味は適度に飛び、甘たろくなくスッキリとした味のサラダになります。
* カボチャを蒸す時に塩を振ることによって青臭さが取れカボチャ本来の甘さを堪能できます。



カボチャコロコロカレット 3~4人分

- 材料**
- カボチャ 1/8コ (200gほど)
 - クミン 大さじ2 *
 - 薄力粉 大さじ2 *
 - 甜菜糖 大さじ2ほど *
 - シモンパウダー 少々 *
 - なたね油 大さじ1 *



- 作り方**
- ① カボチャは種とワタを取り、皮ごと2cm角に切ってボウルに入れ塩ひとまみかき混ぜる。
 - ② クミンは手で大きめに割る。
 - ③ フライパンに①のカボチャと水大さじ2入れてフタをし、弱火で10分ほど蒸し煮する。
 - ④ 次に柔らかくなったカボチャをボウルに取り、フライパンはキッチンペーパーで拭く。
 - ⑤ カボチャが冷めたら薄力粉をまぶす。
 - ⑥ フライパンに油を熱し、⑤のカボチャを入れて全体をソレシ、クミンもかき混ぜ甜菜糖とシモンパウダーを振ってカリッとしたら完成。
- * 火をきかしてはカボチャのまわりがカリッとして、冷めたらアツクも美味しく、どちらも美味しいです。
* 甘いカボチャなら甜菜糖はなくても良くお好みで調整して下さい。

