

旬の野菜をおいしく食べよう。

種までおいしく食べれる魅力野菜。

かぼちゃ

南瓜を食べよう。



南瓜の魅力は甘みがあってやわらかく、スープ、煮物、天ぷら、お菓子など人気野菜。完熟した丸ごとのかぼちゃを風通しのよい日陰に置いておけば冬まで保存できるありがたい野菜。昔は貯蔵技術が未発達だった為、冬場に食べられる緑黄色野菜として不足するビタミン類の供給源、ありがたい野菜です。

種は香ばしいおつまみに

おつまみのミックスナッツに入っている南瓜の種。じつは手作りできます。種を水洗いして天日干ししてから煎りして塩をふるだけの簡単おつまみです。

選び方

すでに切り売りされているものは種がびっしり詰まっていたり切り口の黄色が濃いものを選びましょう。持ってみてズッシリと重く、皮が硬いものがよい。



南瓜のポタージュ 材料 (4人分)

かぼちゃ (皮をむいて種を取ったもの)	350g
無塩バター	60g
牛乳	150ml
塩	少々
水	500ml

作り方

1. 南瓜は薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら、1を入れて弱火で南瓜が自然にくずれてくるまで炒める。
3. 2に水を入れて1分ほど煮、塩で味を調え、火を止めて粗熱が取れたらミキサーで攪拌する。
4. 3を再び鍋にもどして火にかけ、牛乳を入れて混ぜ、塩で味を調え、器に盛りつける。



スタイリスト/小菅聖子

feast