

召ませ！江戸崎かぼちゃ！

産地直伝
レシピ！

かぼちゃと大根のしそ巻き揚げ

記憶に残る
贈り物

【材料】

かぼちゃ・・・・・・・・・・約80g
大根・・・・・・・・・・約80g
スライスチーズ・・・・・・・・8枚
しそ・・・・・・・・・・8枚
春巻の皮・・・・・・・・・・8枚
揚げ油・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- (1) 大根は千切りにしてラップで包み電子レンジで2～3分加熱しておきます。
- (2) かぼちゃも千切りにしておきます。
- (3) 春巻きの皮で、しそ、チーズ、かぼちゃ、大根を包んで、揚げます。
- (4) 揚げたら、皿に盛り、お好みでソースなどを加えます。



暑さを乗り
切ろう！
おすすめです！

まごころパンスキン！ かぼちゃのスピードホクホク煮

【材料】4人分

かぼちゃ・・・・・・・・・・500g
A { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・小さじ2 / 3
水・・・・・・・・・・約100cc

【作り方】

- (1) かぼちゃは種をとり、ひと口大に切ります。
- (2) 水とAを入れ、この中にかぼちゃを重ねるように並べ入れます。
- (3) ふたをして強火にかけ、沸とうしたら2～3分煮たのち、火を弱めて7～8分煮てやわらかくします。
- (4) 火を止めてしばらく置いて、味を含ませてから器に盛ります。

※シール表示
について



JA 稲敷認定

JA 稲敷江戸崎南瓜部会のシールには「JA 稲敷認定」の文字が入っています。



おつまみに！まろやかな味です！



タ食に
ぴったり！

かぼちゃのワタの酢の物

【材料】

かぼちゃのワタ・・・かぼちゃ 1/4 個分
キュウリ・・・・・・・・・・1 /2
わかめ・・・・・・・・・・適量
A { お酢・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ1 と1 /2
塩・・・・・・・・少々
カニかまぼこ・・・・・・・・少々

【作り方】

- (1) かぼちゃからワタを取り出して、種をとりほぐします。
- (2) ほぐしたワタを湯がきます。
- (3) キュウリは、うすく輪切りにして、塩をまぶししんなりしたら、軽く揉んで水洗いしておきます。
- (4) (3) のキュウリと、かぼちゃのワタ、わかめをまぜ、A を適量加え、和えます。
- (5) お皿に盛り、カニかまぼこで飾ります。



カボチャをすべて 使いきろう！

新発見！

かぼちゃの種の炒りもの

【材料】

かぼちゃの種・・・・・・・・カボチャ 1/4 個分
塩・・・・・・・・少々

【作り方】

- (1) かぼちゃから種を取り出し、水でよく洗い、5～6 日、天日でよく乾燥させる。
- (2) 種の外側の皮をむき(※)フライパンでこげめがつく程度に、ほどよく炒る。
- (3) 塩をお好みに合わせてふり、皿に盛りつける。

※種の皮は、合わせ目に力をかけると割れやすくなります。



かぼちゃのご飯♪

【材料】

米・・・・・・・・・・2 合 かぼちゃ・・・・1 / 8 ～ 1 / 6 個
ほんだし・・・・・・・・少々 塩・・・・・・・・・・小さじ 1 / 2
酒・・・・・・・・・・小さじ 1

【作り方】

- (1) かぼちゃは2 c m位の角切りにします。
- (2) 炊飯器に米を入れて、いつもの水加減をする。
- (3) かぼちゃと塩、ほんだし、酒を入れスイッチを入れる。
- (4) 炊き上がったら、かぼちゃが崩れないように全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

