

# 今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「宿儺カボチャ」～



ヘチマのように細長く、栗のようにほっこりした味わいの美味しいかぼちゃです。他のかぼちゃに比べオリゴ糖が多く含まれているため甘みが強く、ケーキやスープにとっても合います。また、天ぷらやかき揚げ、煮物等でもよく食べられます。

飛驒地域では、約190戸の農家が栽培しており、7月下旬～9月中旬に収穫されます。

## 「かぼちゃの宿儺きんちやく」

### 材料 4人前

かぼちゃ 500g、さやいんげん 3本、鶏ひき肉 80g  
干ししいたけ 30g、にんじん 30g、油揚げ 8枚

### ■調味料 A

水 1.5カップ、砂糖大5、しょうゆ大5、  
みりん大1

### 作り方

- ① かぼちゃは種をとり5～6個に切る。
- ② 干ししいたけは戻して、にんじん、いんげん、共に細かく切って置く。
- ③ 油揚げはサットゆでて油ぬきをする。軽く水気をきる。
- ④ 鍋に油揚げを入れてAの調味料で少し汁が残る程度まで煮る。
- ⑤ 煮あがった油揚げの汁はしっかり鍋の中にしぼる。
- ⑥ ⑤の鍋の残り汁の中にひき肉、細かく切っておいた②を汁気がなくなるまで煮る。そして冷ます。
- ⑦ ①のかぼちゃはレンジに入れ7～8分やわらかくなったらスプーンで身だけボールにとり、すりこぎで潰す。
- ⑧ つぶしたかぼちゃの中に冷ましておいた⑥を混ぜて味を整え、油揚げの中にふっくらとつめる。最後に爪楊枝で止める。



※このレシピは、「宿儺かぼちゃ研究会15周年記念事業」の料理コンテストで最優秀賞を受賞した料理です。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議