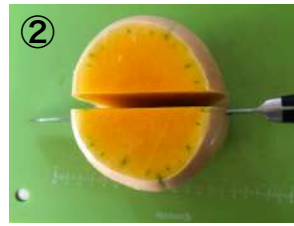


捨てるところがない！バターナッツかぼちゃ！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第17号 2019.
created by gonyoken.com

初めてさんは小さめがオススメ！切るのは楽チン！



バターナッツは、栗カボチャより柔らかくて切りやすいです。①上の部分はヘタの少し下から切り落とし、下の部分も安定して立たせられるところで切り落とします。②安定して立たせたら上から包丁を入れ、縦に2分割します。テコの原理を利用すると楽です。③種とワタを取ります。皮は固いので、**どんな調理でも皮をむいた方がおいしい**です。調理に合わせて切ってから皮をむくとむきやすいです。

皮・種・ワタでダシをとって**絶品**バターナッツポタージュ！



①かぼちゃの、皮・種・ワタをヒタヒタの水とともに鍋に入れ、1時間弱火で煮てザルでこす。②皮・種・ワタを除いたかぼちゃ正味300gは3cm角に切って、ホイルに包んでオーブンで焼く。③①のダシ汁150ccと②をミキサーにかけ、牛乳100ccを加えて弱火にかけ、お好みで生クリームと塩少々を加えたら完成です！（3人分程度）

<https://www.homarecipe.com/entry/2015/10/03/195448>

今日、なに食べよう？～有機野菜の畑から～「究極に旨いカボチャスープのレシピをプロに教わってきた」より筆者要約

バターナッツかぼちゃは野菜界の**草刈正雄**です！ 思わぬ逸材！輝く才能！



小エビとかぼちゃのグラタン

①かぼちゃ正味200gは厚さ5mmのくし形切りにして蒸す。②小エビ100gをバター大さじ1.5で炒めて取り出し、薄切り玉ねぎ1個分と①を炒め小麦粉大さじ3を入れ、牛乳300ccを少しずつ加える。③程よいとろみになったらエビを戻しオーブン190℃で20分程焼く。（3人分）



手羽元とかぼちゃの豆乳煮

①手羽元は一晩塩麹に漬ける。②かぼちゃ正味200gは3cm角、玉ねぎはくし型に切り、しめじはほぐし椎茸は4つに切る。③鍋に①とかぼちゃ以外の②を入れ、酒大さじ1とヒタヒタの水を加え煮る④手羽元が煮えたらかぼちゃを入れ煮て豆乳と塩で味付け。（4人分）



切って塩麹につけるだけでシャキシャキで甘いお漬物に！

←

薄切りにしてスライスアーモンドとともに、オーブンでホイルをかぶせじっくり焼く。→



皮も薄切りの身も、180℃でカリッと揚げ塩少々。**最高のおつまみ！**

←

もっと詳しいレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>, Twitter: @kayozou3822

メニュー開発、レシピ制作、承ります。

<https://gonyoken.com/category/000king>



king

カッコイイ
じいさんが
好きです。



ボランティア森