

ご飯もお酒もめっちゃ進む・かぼちゃを甘く見ないで！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第21号 2019.
created by gonyoken.com

ご飯3杯いけちゃうかぼちゃと豚バラの坦々煮込み



<材料>1人分

・豚バラ	80g
・かぼちゃ	120g
・小松菜	30g
・しめじ	30g
・なたね油	適量
(a)しょうが	1片
(a)ニンニク	小さじ1
(a)トウバンジャン	小さじ1/2
(b)鶏ガラスープの素	小さじ1
(b)酒	大さじ1
(c)すりごま	大さじ1
(c)牛乳	大さじ1.5
(c)しょうゆ	大さじ1
(c)酢	大さじ1/2

- 1.かぼちゃは1口大に切り、濡れぶきんに包んで2分レンチン（600W）します。
- 2.小松菜と肉はざく切り、しめじは小房に分け、しょうがとニンニクはみじん切りにします。
- 3.肉を炒めて火が通ったら(a)を入れ、香りがたったら(b)と水200ccと1のかぼちゃ、2のしめじを入れます。
- 4.かぼちゃが煮えたら(c)を入れ、煮立ったら2の小松菜を入れ、さっと煮たら出来上がりです。

*1. <https://www.youtube.com/watch?v=g3laFf7bkyc> 五十嵐美幸シェフのレシピを参考にしました。

*2.朝市レシピは本来レンジ使用しませんが、この料理はレンジ使用が便利のためレンジ使用の手順を掲載しました。

かぼちゃは野菜界の羽生結弦(はにゅう ゆづる)です！ 雰囲気は甘いですが実力は世界最高峰！



かぼちゃの豚バラ巻き (3人分)

かぼちゃ1/8個は3mm程度の厚さのくし形切りにし、硬めに蒸します。冷めたら肉を巻きつけ、薄く片栗粉をまぶしてフライパンで焼きます。最後は強火にしてカリッと焼き、塩コショウしたら完成です。



かぼちゃのカレーミートパスタ

ミンチを炒めて、厚さ5mmのくし形のかぼちゃ、薄切り玉ねぎ、ピーマンを加え、2等分したミニトマトと酒少々を入れフタをし、3分煮たらカレーと水を加え弱火。かぼちゃが煮えたら出来上がり。枝豆を散らして。



かぼちゃのカリカリチーズ焼

なるべく薄いくし形切りにしたかぼちゃを、なるべく重ならないように耐熱皿に並べ、オリーブオイルと溶けるチーズをかけ塩コショウして、200℃に予熱したオーブンでカリカリになるまで、10分ほど焼きます。

野菜たっぷりの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

<https://gonyoken.com/category/cooking>



スケートは
尻餅専門！



ボランティア森