



手に入れたらまず試したい、素材本来の甘さを満喫。

## 南部一郎 かぼちゃの 簡単ポタージュスープ

### 【材料・分量(2人分)】

- ・南部一郎かぼちゃ……1/3個  
(皮つきで300g程度)
- ・牛乳……………200cc
- ・塩……………小さじ1/4
- ・こしょう……………少々

### 【作り方】調理時間:20分程度

- ①南部一郎かぼちゃは、中の種とワタを取り除き、皮ごとラップにくるんで500wで5分程度加熱し、果肉をスプーンでぞげ落とす。
- ②①と牛乳をミキサーに入れ、攪拌する。
- ③②を鍋に入れ、弱火で熱し、塩、こしょうで味を整える。

\*よりなめらかなのがお好みの方は濾し器を使って濾すといいでしょ。



栄養&ボリューム満点!ガーリック味でご飯がすすむ。

## 南部一郎 かぼちゃと 豚ロース肉のスタミナ焼き

### 【材料・分量(2人分)】

- ・南部一郎かぼちゃ……1/3個  
(皮つきで300g程度)
- ・豚肉(ロース焼き肉用) 150g  
(漬けだれ)
- ・にんにく……………1片  
※薄くスライスする
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ2

### 【作り方】調理時間:30分程度

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、漬けだれの材料と混ぜ合わせ20分置く。
- ②南部一郎かぼちゃは中の種とワタを取り除き、5mm程度の厚さの半月型に切り、塩を少々振って15分おく。
- ③フライパンに炒め油(小さじ1程度:分量外)をしき②を並べ、蓋をして弱火で5~6分蒸し焼きをする。火が通ったらいったん皿に移す。
- ④次に①を強火で炒める。火が通ったら③を再び入れ、全体を混ぜ合わせ火を止める。
- ⑤器に盛り付け、彩りでパセリ(分量外)を振りかけたらできあがり。

### もっと簡単にcooking!

南部一郎かぼちゃを薄く切ってバターで炒めて、少々塩で味つけるだけでもおいしいですよ。



ユニークなひょうたん型を生かして見た目も楽しく!

## 南部一郎 かぼちゃの ごちそうグラタン

### 【材料・分量(2人分)】

- ・南部一郎かぼちゃ……………1/2個(縦半分)
- (ホワイトソース)
- ・ベーコン……………1袋(35g)
- ・しめじ……………1/2袋(50g)
- ・バター……………大さじ1
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・牛乳……………200cc
- ・塩、こしょう……………少々
- ・溶けるチーズ……………適量

### 【作り方】調理時間:40分程度

- ①南部一郎かぼちゃをひょうたん型の根元から2つに切る。大きい方は種とワタをくり抜くように取り除き、ラップをして柔らかくなるまで加熱する。(500W・8分程度)小さい方は皮を取り除き、ラップにくるんで柔らかくなるまで加熱し、1cm角の大きさに切り、くり抜いた部分に入れる。

◆ホワイトソースを作る。②小鍋にバターを入れ弱火で溶かし、食べやすい大きさに切ったベーコンとしめじを炒める。③②に小麦粉を入れて全体を混ぜ合わせ、さらに牛乳を注いでとろみができるまで加熱して、塩・こしょうで味を整える。④①のかぼちゃのくり抜き部分に③を入れ、上から溶けるチーズをトッピングし、200度余熱のオーブンで15分焼く。



“甘くねっとり”を生かした、ほんのりオレンジ色の簡単おうちプリン

## 南部一郎 かぼちゃの かぼちゃプリン

### 【材料・分量(ココット5~6個)】

- (プリン液)
- ・南部一郎かぼちゃ……1/3個  
(皮つきで300g程度)
- ・牛乳……………100cc
- ・生クリーム……………100cc
- ・卵……………2個
- ・グラニュー糖……………大さじ1
- ・バニラエッセンス……………適量

### 【作り方】調理時間:60分程度

- ①南部一郎かぼちゃは皮と種、ワタを取り除き、ラップをして柔らかくなるまで加熱(500W・5分程度)してつぶす。②ミキサーに①と卵、牛乳、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを加えて攪拌する。
- ◆カラメルソースをつくる。
- ③グラニュー糖に水大さじ1を入れ、湿らせて弱火にかける。全体が茶色くなってきたら火を止め、熱湯を入れてのばす。\*熱湯を入れる時、カラメルが飛び散りますので十分に注意してください。④ココット型に③を入れ、その上に②を流し入れる。⑤天板にココット型をのせてお湯を注ぎ、170度に温めたオーブンで50分蒸し焼きする。竹串をさして何もついてこなければ出来上がり。冷めたら生クリームやパンプキンシード(分量外)で飾り付ける。