

## 【農家の母さんレシピ・カボチャ編】

≪作成≫千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会

### ●カボチャの生姜酢マリネ

#### 【材料(4人分)】

カボチャ	1/4個 (正味400g)
酢	25 cc
生姜	1 片
水	25 cc
砂糖	8 g
塩	2 g

#### 【作り方】

- ① 生姜の薄切りを入れ、一晩おいた酢25ccに水、砂糖、塩を混ぜる。
- ② カボチャを一口大に切り、素揚げし、①をかける。

### ●パンプキンバター

#### 【材料(4人分)】

カボチャ	1/4個 (正味400g)
バター	40 g (カボチャの1割)

#### 【作り方】

- ① カボチャを蒸し、熱いうちに皮ごと潰し、バターを加えて混ぜる。
- ② 一口分をラップで包み、丸く形作る。

### ●カボチャのおろし和え

#### 【材料(9人分)】

カボチャ	450 g
ナス	3個
トマト	1個半
ミョウガ	3個
大根	450 g
レモン	1個
アサツキ	少々
醤油	少々
油	適量

#### 【作り方】

- ① カボチャとトマトは1cmの角切り、トマトの種は採る。ナスは1.5cmの角切りにする。ミョウガは薄切り、アサツキは小口切り、大根はおろして水気を切っておく。
- ② 鍋に油を中温に熱し、カボチャとナスを揚げる。
- ③ ボウルに大根おろし、レモン汁、醤油を合わせ、②を加える。
- ④ ③の粗熱が取れたらトマト、ミョウガを入れ合わす。
- ⑤ 器に④を盛り、アサツキを散らす。

☆ カボチャは中まで火が通るようにゆっくり揚げる。

## 【農家の母さんレシピ・ニンジン編】

### ●人参サラダ

#### 【材料(4人分)】

ニンジン	中 1 本
サラダ油 (オリーブオイル)	大さじ 2
白ワインビネガー	小さじ 2
オレンジジュース	小さじ 1
戻したレーズン	小さじ 1
塩	少々
白コショウ	少々
砂糖	一つまみ

#### 【作り方】

- ① ニンジンスライサーで千切りにし、塩一つまみを混ぜ10分置き、しんなりさせる。その後、揉んで水を搾りだす。
- ② ボールにワインビネガー、オレンジジュース、塩、白コショウ、砂糖一つまみを入れ、よく混ぜ、サラダ油を少しずつ入れながら乳化させる。
- ③ ②に①とレーズンを入れ混ぜる。

### ●人参のキンピラ

#### 【材料(4人分)】

ニンジン	1 本 (250g)
サラダ油	適量
砂糖	小さじ 1
醤油	大さじ 2/3
塩・コショウ	小さじ 1/2

#### 【作り方】

- ① 5センチの長さに切ったニンジンを太めの千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて、①のニンジンを炒める。
- ③ 調味料を入れて、味付けする。仕上げに醤油を回し入れる。