



10月の
おすすめ



カボチャ

かぼちゃライス



調理時間

15分

(炊飯時間除く)

材料[2合分]

米	2合
カボチャ	200g
タマネギ	50g
バター	10g
コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ①米を洗って炊飯器の釜に入れ、2合の目盛りよりほんの少し少なめの水を加えて、浸水する。
- ②カボチャはワタと種を取り、皮を包丁で切り落とし、粗みじん切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- ③①に、②とバター、コンソメスープの素、塩を入れて、軽く混ぜて炊飯する。
- ④炊き上がったら、しゃもじで混ぜ、好みの量をラップで包んでボール状ににぎり、お箸などでくぼみを入れて「カボチャ形」に整える。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege (ビーベジ) 主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

一般的によく見るカボチャは西洋カボチャの一種で、甘みが強く、ホクホクとした食感が特徴です。香川県では小さめの「坊ちゃんかぼちゃ」や「栗五郎」が多く栽培されています。日本カボチャ(東洋種)は、皮がゴツゴツしていて、中は水分が多くねっとりしています。ハロウィン用のオレンジ色のカボチャはペポカボチャに分類され、ズッキーニもこの仲間です。

カボチャは夏に収穫する野菜ですが、「冬至に食べると病気になる」といわれるほど長く保存でき、保存中にデンプンが糖化して甘みが増し、果肉のβカロテンも増える珍しい特長があります。

行楽弁当ならおにぎりで、ハロウィンパーティーには好きな料理と盛り合わせたワンプレートに。かぼちゃライスとともに楽しい秋をお過ごしください。