

# 地産地消レシピ かぼちゃ

ごまの風味香る

## ●かぼちゃのごまみそあえ●



### かぼちゃ・大浜みやこ

古くからサッポロスイカ(山口スイカ)の産地である手稲区山口地区でスイカの冷害対策として作付が始まったのが、みやこカボチャです。昭和56年に「大浜みやこ」と命名されました。ホクホク感と甘みのあるおいしさは、高い評価を受けています。

材料	4人分	作り方
かぼちゃ (種をとって) 水	280g 1/2カップ	① かぼちゃは皮つきのまま厚さ1cmで食べやすい大きさに切る。
A { みそ みりん 白すりごま	小さじ2 大さじ1と1/2 大さじ2	② Aは、混ぜておく。
		③ 鍋に水とかぼちゃを入れ、かぼちゃが軟らかくなるまでふたをして蒸し煮にする。 (耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱してもOK)
		④ かぼちゃが軟らかくなったら、余分な水分を捨て、②を加えて混ぜ合わせる。

かぼちゃの甘みとごまみその風味がおいしい一品。煮物で使うことが多いですが、薄く切って使うので、火の通りが早く、短時間で出来上がります。

※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
113kcal	2.6g	2.8g	68mg	0.4g