



## 【三毛門かぼちゃジャム（つくりやすい分量）】

- | ◆ 材料    |           | ◆ 作り方   |
|---------|-----------|---|
| 三毛門かぼちゃ | (正味) 300g | 1. 三毛門かぼちゃは皮をむき、種とワタを除き、薄切りにして鍋に入れます。<br>【ひとくちメモ】<br>材料を直接鍋に入れると、その後の洗い物が減ります。  |
| グラニュー糖  | 150g      | 2. かぼちゃの重さの 1/2 の量のグラニュー糖と、しょうが 20g、レモン汁を加え、混ぜてそのまま 30 分置いて水分を出します。   |
| しょうが    | 20g       | 3. 弱火～中火で、かぼちゃが柔らかくなるまで煮て、シナモンを加え、粗熱をとってミキサーにかけます。  |
| レモン汁    | 1/2 コ分    | 4. 煮沸した瓶に入れて保存します。クラッカーやソーセージにつけていただきます。<br>【ひとくちメモ】<br>薄切りにして焼いた三毛門かぼちゃにジャムをのせてもおいしくいただけます。<br>(電子レンジ 1～2 分、トースターで焦がさないように色よく焼きます) |
| シナモン    | 少々        |   |

番組で紹介した地元の方のレシピ

## 【三毛門かぼちゃのだんご汁（10 人分）】

- | ◆ 材料                |         | ◆ 作り方  |
|---------------------|---------|--|
| 三毛門かぼちゃ             | 1kg     | 1. 先にだんごを作っておきます。強力粉と水を練り、2 時間ねかせます。<br>【ひとくちメモ】<br>耳たぶ位の柔らかさにします。手元があれば、粉は地粉を使うのが地元のおすすめ。 |
| 水                   | 2 リットル  | 2. 三毛門かぼちゃは種とワタを除き、皮ごとザク切りにします。  |
| 砂糖                  | 60g     | 3. 切ったかぼちゃと水を鍋に入れ火にかけ、沸騰させた後 15 分煮ます。  |
| 塩                   | 小さじ 2   | 4. だんごを平たくちぎりながら加え、だんごに火が通ればできあがり。   |
| だんご（練って 2 時間ねかせておく） |         |  |
| 強力粉                 | 150g    |  |
| 水                   | カップ 1/2 |  |