



【しょうがのあんかけかぼちゃ】



松井律子さん(まつい・りつこ)さん

材料 (2人分)

しょうが	20g	酒	大さじ2
かぼちゃ	200g	みりん	大さじ2
鶏ひき肉	100g	しょうゆ	大さじ2
水	400ml	かたくり粉	大さじ1
かつお節	6g	水	大さじ2
こんぶ	4g		

手順

- (1) 皮をむいたしょうがを 20g 使う。16g はみじん切りに、残りは千切りにする。
- (2) かぼちゃは 3 センチ角に切り、面取りをする。  
こんぶとかつお節でだし汁を作る。かたくり粉は水で溶いておく。
- (3) 鍋にだし汁 200ml、酒、しょうゆ、みりん、それぞれ大さじ 1 を入れ、そこにかぼちゃを加え、落としぶたをして、中火で 9 分ほど煮込み、かぼちゃに火が通ったら火をとめる。
- (4) フライパンに、みじんぎりにしたしょうがを加え、弱火で炒める。  
香がたってきたら、鶏ひき肉を加えて中火にする。  
鶏ひき肉に火が通ったら、だし汁 200ml、酒、しょうゆ、みりん、それぞれ大さじ 1 を入れて、沸騰させる。沸騰したら、さらに強火にして水で溶いたかたくり粉を回し入れる。  
とろみがついたら、火を止める。
- (5) かぼちゃを器に盛り付け、(4) のあんをかける。千切りしたしょうがをトッピングしたら完成。