

鹿児島県指宿市の「カボチャ」レシピ

(初回放送：2019年7月8日)

1 軒目「わっぜうまか！カボチャの“がね”」

料理：カボチャの“がね”

材料 カボチャ（300g）・小麦粉（100g）・卵（1個）・水（50mL）・砂糖（50g）

- 作り方
- ① カボチャを短冊切りにする
  - ② 小麦粉、水、卵、砂糖を混ぜ合わせ衣を作る
  - ③ ②にカボチャを入れて衣をからませる
  - ④ 油で揚げる

\*「がね」・・・

サツマイモなどでつくるかき揚げのこと。

揚がった姿が、カニに似ていることから方言でカニを意味する「がね」と呼ばれている。



2 軒目「元・船のcockさんが作る！カボチャのオープン焼き」

料理①：元・船のcockさんのカボチャのオープン焼き

材料 カボチャ（250g）・塩コショウ、オリーブオイル（各適量）・ベーコン（100g）・溶き卵（適量）・粉チーズ、パセリ（各少々）  
タレ：しょうゆ（大さじ3）・みりん（大さじ1・1/2）・砂糖（大さじ2・1/2）

- 作り方
- ① カボチャをひと口大に切り、面取りをする  
※このとき味が染みるように皮に小さな切れ目を入れる
  - ② ①に塩コショウ、オリーブオイルをからませる
  - ③ 5分程度レンジにかける

- ④ ③にしょうゆベースのタレを塗り、200℃のオーブンで焼く。
- ⑤ ベーコンをのせ、溶きたまごを塗り、再びオーブンで1分焼く。
- ⑥ 粉チーズ、乾燥パセリをかけ、最後にまた1分ほど焼けば完成。  
※2、3分おきにタレを塗り直し、それを2～3回繰り返す。  
必要に応じて、ベーコンを乗せる前にもタレを塗る



## 料理②：元・船のクックさんのカボチャのカレーライス

**材料** カボチャ（500g）・たまねぎ（2個）・にんじん（1個）・牛肉（300g）  
にんにく（2かけ）・ウスターソース、福神漬の汁（各適量）・塩コショウ（少々）  
水（1L）・カレールー（200g）

- 作り方**
- ① カボチャ（250g分）、にんじんを切って面取りする。
  - ② ①を素揚げする。
  - ③ カボチャとにんじん以外の具材を塩コショウで炒める（面取りしてでた細かなにんじんも刻んで入れる）
  - ④ ③に水を入れ煮込む
  - ⑤ 面取りしたカボチャ、素揚げしたにんじんを④に入れる
  - ⑥ カレールーを入れかきまぜながら溶かす。
  - ⑦ ウスターソース、福神漬の汁を隠し味に入れ煮込む。
  - ⑧ 素揚げのカボチャをごはんにのせ、カレールーをかければ完成。



### 料理③：炊飯器で作る！パンプキンケーキ

**材料** カボチャ（250g）・生クリーム（200mL）・卵（3個）・砂糖（120g）  
小麦粉（大さじ3）・粉砂糖（適量）

**作り方** ① カボチャをひと口大に切り、レンジで温める。  
② 材料をすべてミキサーに入れ、混ぜあわせる。  
③ 炊飯器に入れ、炊飯ボタンを押す（約40分）  
④ 冷蔵庫で冷やす。

\*お好みで粉砂糖をふりかけて食べてください。

\*炊飯器の機種によって、1回の「炊飯」で完成しない場合があります。

2～3回、様子を見ながら「炊飯」を行ってください。



### 3軒目「おつかれサマー★のおつまみパンプキン」

#### 料理①：煮カボチャと牛肉の炒め物

**材料** 【煮カボチャ】カボチャ（600g）・ザラメ（大さじ2）・  
薄口しょうゆ（50mL・大さじ3強）・水（ひたひたの水・500mL）  
牛肉（200g）・油（適量）・砂糖（大さじ1と1/2）・濃い口しょうゆ（大さじ2）

**作り方** ① 煮カボチャを作る。  
② 牛肉を油で炒め、砂糖、濃い口しょうゆで味つけする。  
③ 火を止めて、煮カボチャを②にからませて完成





### 料理②：揚げだしカボチャ

**材料** カボチャ（200g）・油（適量）・めんつゆ（適量）

- 作り方**
- ① カボチャを薄切りにして素揚げする。
  - ② めんつゆにひたす。
  - ③ 冷蔵庫で1晩冷やせば完成。



### 料理③：カボチャの浅漬け

**材料** 未熟なカボチャ、浅漬けのもと（各適量）

- 作り方**
- ① 出荷できない未熟なカボチャの種をとる。
  - ② 薄切りにして浅漬けのものを混ぜ合わせたら完成。

