

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ!

鹿児島県指宿市の「カボチャ」レシピ

(初回放送：2019年7月17日)

1 軒目「わっせうまか!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。



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とを混ぜ合わせたら完成。

