

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
岡山県瀬戸内市の「そうめんかぼちゃ」レシピ

(初回放送：2019年8月14日)

1軒目「〇〇したらそうめんに！神秘のカボチャを召し上がれ」

料理①：そうめんカボチャをそうめん風にいただく

材料 そうめんカボチャ（適量）、めんつゆ（適量）

- 作り方
- ① そうめんカボチャを輪切りにし、ワタと種を取り除き、皮ごとお湯で約10分ゆでる。
(ゆであがりの目安は箸がスーッと通ったら)
 - ② ①を冷水でしめながらほぐして、絞って水気を切っておく。
 - ③ ②をめんつゆにつけていただく。



2軒目「新人農家カップルのそうめんカボチャ挑戦レシピ！」

料理①：そうめんカボチャチャンプルー

材料 そうめんカボチャ（1/6個）、豚肉（50g）、ゴーヤー（30g）、卵（1個）、かつお節（3g）、糸とうがらし（お好みで）
調味料：ごま油（適量）、和風だし・しょうゆ（各小さじ1）、塩・こしょう（各適量）

- 作り方**
- ① 輪切りにしたそうめんカボチャを、お湯で約10分ゆでて冷水でほぐし、絞って水気を切っておく。
 - ② 豚肉に軽く塩こしょうをしておく。
 - ③ ゴーヤーは塩を入れて下茹でしておく。
 - ④ フライパンにごま油を入れ、卵をざっと炒って取り出す。
 - ⑤ フライパンで豚肉を炒めて色が変わったら、適当な大きさに切ったゴーヤーを入れ、そうめんカボチャを加える。
 - ⑥ 火が通ったら、和風だしとしょうゆを入れて炒める。
 - ⑦ ④の炒った卵を入れて混ぜ、火を止めてかつお節をざっと混ぜる。
 - ⑧ お皿に盛りつけて、お好みで糸とうがらしを飾れば完成。



料理②：そうめんカボチャの揚げびたし

材料 そうめんカボチャ（120g）、なす（1本）、ししとう（2個）、ミニトマト（2個）、サラダ油（適量）
調味料：だし汁（500ml）、しょうゆ・みりん（各100ml）、砂糖（大さじ1）

- 作り方**
- ① 生のそうめんカボチャのワタと種を取り、食べやすい大きさに切って、皮もカットする。（面取りするとキレイにできる）
 - ② なすは筒切りにして、上側に5ミリくらい縦横に切れ目を入れる。
 - ③ ししとうは軸とお尻を切り、つまようじで数か所穴をあけておく。
 - ④ ミニトマトは湯むきして、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑤ サラダ油を170℃に熱し、そうめんカボチャを2～3分、なすを3～4分、

ししとうは20~30秒素揚げし、油をきっておく。

- ⑥ ⑤をいったん、水につけて油を落とす。
- ⑦ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 容器に揚げた野菜を入れ、そこに⑦のだし汁の半分を入れて10分ほどつける。
- ⑨ 別の容器に野菜を移し、残りのだし汁を入れて冷蔵庫で一晩寝かせれば完成。
- ⑩ ④のミニトマトを添えて、だし汁と共に盛りつける。



3軒目「エーゲ海を眺めながら そうめんカボチャの絶品コラボ料理」

料理①：そうめんカボチャの冷製スープパスタ

材料 そうめんカボチャ（100g）、パスタ（100g）、野菜ジュース（200ml）、たまねぎのすりおろし（大さじ2）、プチトマト（適量）、バジル（適量）
調味料：めんつゆ（大さじ2）、オリーブオイル・酢（各大さじ1）

- 作り方**
- ① 輪切りにしたそうめんカボチャを、お湯で約10分ゆでて冷水でほぐし、絞って水気を切っておく。
 - ② パスタは少し長めにゆで、一度水にさらしてザルに上げておく。
 - ③ ボールに野菜ジュース、めんつゆ、オリーブオイル、酢、たまねぎのすりおろし、ちぎったバジル、①と②を入れて混ぜ合わせる。
 - ④ ③を皿に盛り、バジルとプチトマトを飾れば完成。



料理②：そうめんポンチ

材料 そうめんカボチャ（ワタと種、皮を取ったもの350g）、お好みの果物（適量）、パイナップルジュース（200ml）、炭酸水（適量）、ミント（お好みで）
調味料：砂糖（大さじ2と1/2）、レモン汁（大さじ1）

- 作り方**
- ① 輪切りにしたそうめんカボチャのワタと種を取って半分に切り、皮もカットする。
 - ② ①をパイナップルっぽくカットする。
 - ③ 鍋に②を入れ、パイナップルジュース、砂糖、レモン汁を加えて、そうめんカボチャが透明になるまで10分程煮る。
 - ④ ③を一晩、冷蔵庫で冷やして味をしみ込ませる。
 - ⑤ 器に④とお好みの果物を入れ、お好みでミントを添えて炭酸水をそそげば完成。

