



料理研究家 浜内千波 さん
「少ない調味料でシンプル味付けレシピ」

●かぼちゃとオクラの塩そぼろあんかけ

【材 料】(2人分)

● かぼちゃ	: 300g	● 水	: 150ml
● オクラ	: 5本	● 鶏ひき肉	: 50g
● 塩	: 小さじ 1/2 強	● しょうが(すりおろし)	: 5g

【つくり方】

① 種とわたを取り除いたかぼちゃを大きめの一口大に切り、塩をふる。

オクラは端を少し切り落とし、小口切りにする。

② 鍋に水をいれ、①のかぼちゃを加えてふたをし、中火で煮る。

ポイント塩だけでじっくり煮ることで、かぼちゃの甘さを引き立たせる。

③ 沸騰したら火を弱め、10分ほどやわらかくなるまで煮る。

④ あんを作る。火をとめた熱湯に、鶏ひき肉を入れる。肉の色が変わる

まで洗うように熱湯でほぐし、ざるにあげて水けを切る。

⑤ ③のかぼちゃに竹串がスッと通ったら器に盛る。残った煮汁に④の

ひき肉、①のオクラを入れてひと煮立ちさせ、しょうがを入れる。③の

かぼちゃにかけて完成。

ポイントかたくり粉がなくてもオクラのトロみであんがまとまる。