

とよ坊かぼちゃんレシピ

とよ坊かぼちゃんチップス

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ 1個
- ・サラダ油、塩、コショウ 適量

作り方

- 1 坊ちゃんかぼちゃを2ミリの厚さに切り、水分がなくなるように中～高温で揚げる。
- 2 仕上げに塩、コショウを振る。好みにシナモンシュガーでもよい



とよ坊かぼちゃんサラダ

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ 1個
- ・ハム 10枚
- ・きゅうり 2本
- ・マヨネーズ 適量

作り方

- 1 坊ちゃんかぼちゃはサイコロ切りにして、少しかために茹でる。
- 2 ハム、キュウリは千切りにする
- 3 1と2をマヨネーズであえる。好みに塩、コショウを振る。

とよ坊かぼちゃん春巻き

材料(6本分)

- ・春巻きの皮 6枚
- ・シイタケ 5枚
- ・坊ちゃんかぼちゃ 1/4個
- ・春雨 50g
- ・青ねぎ, にんにく, 片栗粉 . . . 各少々

作り方

- 1 かぼちゃは電子レンジに2分かけてから、千切りにする。
- 2 シイタケはもどして、千切りにする。春雨はもどして、5cmに切る。
- 3 青ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- 4 1~3の材料を混ぜ合わせ、6等分して春巻きの皮に包む。
- 5 水溶き片栗で口を止め、中温で揚げる。
- 6 ぽん酢か、からし醤油でいただく。



とよ坊かぼちゃんの白玉風デザート

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ 1個
- ・白玉 5個
- ・ナタデココ 5個
- ・砂糖 おおさじ1.5
- ・ミカンの缶詰 少々
- ・あればミントの葉

作り方

- 1 坊ちゃんかぼちゃは洗って、上部を蓋(ふた)のように切り、ラップをして5~6分電子レンジにかける。(蓋の部分は1分でよい。)
- 2 種の部分を取り出し、カップ2杯の水で煮る
- 3 こし器で種をこし、こしたスープに砂糖を加えて、水で冷やす
- 4 冷蔵庫で冷やした坊ちゃんかぼちゃの器の中に、冷やしたスープ、白玉、ナタデココ、ミカンの缶詰を入れ、ミントをトッピングする。(かぼちゃの器ごと食べられます。)



とよ坊かぼちゃんのおはぎ

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ 1個
- ・もち米 3合

作り方

- 1 もち米は炊いて、つぶしておく。
 - 2 坊ちゃんかぼちゃの皮をむく。（電子レンジに1分30秒かけると、皮がむきやすく、切りやすい。）
 - 3 種をとり、小口切り（サイコロ切り）にし、ひたひたの水を加えて煮る。
 - 4 やわらかくなったら水を捨て、つぶす。こし器でこすとなめらかになる。好みに砂糖を加えてもよい。
 - 5 1のもちを取り分けてまるめ、かぼちゃあんで包む。
- ※ かぼちゃあんは、火を止めてから抹茶やシナモンを加えたり、トッピングしてもよい。



とよ坊かぼちゃんのおつけもの

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ 5個程度
- ・酒かす 4kg
- ・ざらめ 700g~1kg
- ・塩 1.5~2カップ

作り方

- 1 坊ちゃんかぼちゃの種をとる。
- 2 酒かす、ざらめ、塩を混ぜたところに1を20日間漬けてできあがり。（夏場は、もう少し早く漬かります。夏季はカビに注意。よく混ぜるようにしましょう。）



とよ坊かぼちゃんのスープ

材料

- ・坊ちゃんかぼちゃ 1個
- ・生クリーム 大きじ3
(出来れば植物性のものがよい)
- ・クルトン、刻みパセリ 少々

作り方

- 1 坊ちゃんかぼちゃは皮をむき、種をとりサイコロ切りにし、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 2 1をつぶし、裏ごし器にかける。
- 3 生クリームを加えて味をととのえる。
- 4 器によそい、クルトン、刻みパセリを浮かべる。好みに表面に生クリームを少々浮かべてもよい。

