



かぼちゃのつるつる煮

萩野 詩織（三重県立明野高等学校3年）

和食風にし、親しみをもって食べてもらえるようにしました。カボチャはペーストにしてパサパサ感を解消します。寒天の使用量を控え、硬さを適度に軟らかくします。材料はカボチャと寒天のみなので、自宅で簡単に作れます。皮は捨てずに使用し、健康面にも気をつけて調味し、カボチャの甘みを生かしました。皮は形が残らないようしっかりミキサーにかける必要があります。二層のペーストにすることでカボチャの煮物を表現しました。

■材料（1人分）

●かぼちゃのつるつる煮

- ・カボチャ 40g
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・水 適量
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・水 適量
- ・粉寒天 少々
- ・粉寒天 1g



所要時間

23分

■作り方

●かぼちゃのつるつる煮

- ①カボチャを一口大に切り、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ②加熱したカボチャを、皮と身に分ける。
- ③ミキサーに、皮を入れ、Aを加えてペースト状にする。
- ④ミキサーに、身を入れ、Bを加えてペースト状にする。
- ⑤ペースト状にした皮に、粉寒天少々を加えよく混ぜ、火にかけて沸騰したら器に流し入れる。
- ⑥ペースト状にした身に、粉寒天1gを加えよく混ぜ、火にかけて沸騰したら、皮のペーストを入れた上にゆっくり流し入れる。
- ⑦固まるまで室温で置き、切り目を入れ取り出す。