



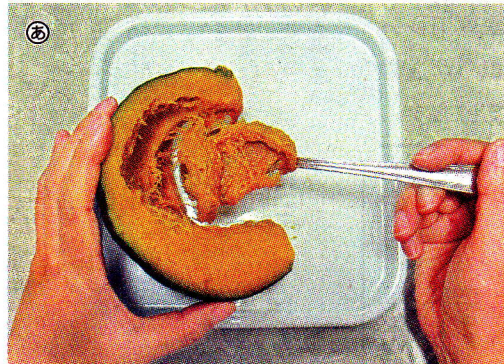
カボチャのポタージュ

材料 (4人分) カボチャ 4分の1 (350グラム)、タマネギ (中) 150グラム、バター10グラム、鶏の手羽先2本、水400ミリリットル、牛乳200ミリリットル、生クリーム少々 (お好みで)、パセリ少々 (お好みで)、塩小さじ1、コショウ少々



● つく かた 作り方 ●

- ①カボチャは種を取り、洗ってラップで包み、電子レンジ600ワットで8分加熱する。
- ②カボチャの種をスプーンでこそげ取る=写真②。
- ③タマネギはみじん切りにする。
- ④鍋に湯 (分量外) をわかし、手羽先を入れ、すぐに取り出して湯を切っておく (これを湯通しといいます)。
- ⑤別の鍋にバターとタマネギを入れ、弱火でタマネギがすきとおるまでいためる。



かたいカボチャはレンジでチン

- ⑥⑥に水、手羽先、塩を入れ、中火で、手羽先がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦手羽先を取り出し、⑥のスープに、牛乳、カボチャを入れて、ミキサーにかける=写真⑩= (ミキサーがなければ、カボチャをスープでよく煮て、ペースト状にしましょう)。
- ⑧⑦を鍋にもどし、サッと温めてコショウで味を調える。
- ⑨お皿にスープを入れ、お好みで生クリームやパセリを入れる。
- ⑩カボチャの皮を少し切っ、⑨に浮かせる。



今日のポイント

皮は油であげ かりんとうに

- かたくて包丁で切りにくいカボチャは、電子レンジで調理するとやわらかくなります。電子レンジから取り出したばかりはととても熱いので、ラップをはがすときはやけどに注意しましょう。
- 使わなかったカボチャの皮を2センチ角に切り、油であげ、さとうか塩をふりかけると、「カボチャのかりんとう」ができます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 佐藤正枝

キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。