

**料理部門 優良賞!** まるごとカボチャとひき肉のミルクフィユ

カボチャはビタミンB、C、Eとベータカロテンを含んでいるので、豚肉のタンパク質を吸収しやすいと考えました。カボチャを主食代わりにして、この一品でヘルシーに...と作ってみました。



- カボチャをゆでて、皮を取り除き、実と溶かしたバターと塩少々を加えてざっと混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを敷いて、みじん切りしたにんにくを炒め、香りがたったらみじん切りした玉ねぎと豚ひき肉を入れて炒める。塩・こしょう・ナツメグで味をととのえる。
- 耐熱容器に①・②・①・②...の順番に重ね、最後に溶けるチーズでフタをしてパルメザンチーズをふりかける。
- 200℃のオーブンに③を入れて、7分焼く。(パルメザンチーズが少しこげたら良い)
- カボチャの種を水でよく洗い、キッチンペーパーで水分をふきとり、皿にひろげて電子レンジで5分加熱して水気をとばす(ラップはしない)。さらに、フライパンで少し焦げる位から煎りし、熱いうちにサッと塩をふる。
- ゆでて取り除いたかぼちゃの皮で、はっばを作り、④にトッピングする。⑤もトッピングして完成。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
カボチャ	大 1/10 個	オリーブオイル	少々
バター	4g	塩	少々
豚ひき肉	44g	こしょう	少々
玉ねぎ	中 1/10 個	ナツメグ	少々
にんにく	1/5 個		
溶けるチーズ	20g		
パルメザンチーズ	少々		

**料理部門 優良賞!** ソース要らずのかぼちゃフライ

生ハムの塩分でソース要らず。お酒の肴にいいですが、食べ過ぎに注意が必要です。ソースが要らないので、お弁当にも。



- かぼちゃを電子レンジで1分加熱する。
- 生ハムを広げ、しそ、さけるチーズ半分と粗熱をとったかぼちゃをおいて巻く。(2個作る)
- 小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
かぼちゃ	40g	油	適宜
さけるチーズ	1 本		
生ハム	2 枚		
しそ	2 枚		
卵	適宜		
小麦粉	適宜		
パン粉	適宜		

第1回 田子町 農産物料理コンテスト

テーマ: 「かぼちゃ」料理

入賞レシピ!

第1回 田子町農産物料理コンテストの入賞レシピを発表します! どれもこれも美味しいレシピばかりです。みなさんもぜひ作って食べてみてください。たくさんのご応募ありがとうございました!



**スイーツ部門 優良賞!** かぼちゃのおやき

大好きなかぼちゃのいとこ煮を手軽なおやつにしてみました。クリームチーズのアレンジで、皆さんにおすすめしたい一品になりました。



- かぼちゃの皮をむいて切り(好みの大きさでOK)、ひたひたの水とAを入れて煮る。やわらかくなったら、湯を捨て火にかけ、水分をとばし、粉ふきにする。
- ゆであずきを入れ、さらに水分をとばし、包みやすいようにつぶしておき、冷ます。
- 大きめのボウルに入れたすいとん粉のまわりにBを注ぎ入れ、はしでぐるぐるとかき混ぜる。ある程度水分が粉に入ったら手でこねる。つるつとした手ざわりになるのは2~3分位こねた時。まるめまとめてボウルの中で20分位おく。ぬれぶきをかけた方がよい。
- うち粉をしたまな板の上にもるめた生地を棒状にし、8等分に切る。
- 切り口を上にして、麺棒で8cm位に広げるか、手のひらでたたいて広げ、②のあんをティースプーン山盛り1杯(約25g)とクリームチーズ(16gを4等分にした1かけ)をのせ、まわりの生地をひだ寄せしながら包む。
- フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、温まったら⑤を並べて両面が色づくまで焼く。片面2分位。
- 両面焼いたら、最後にお湯を50ccを入れ、フタをして3分位蒸し焼きにする。フタをあけて水分をとばして出来上がり。

食材 (8個分)		調味料類 (8個分)	
かぼちゃのいとこ煮	160g~200g	A	
かぼちゃ	300g	砂糖	10g
ゆであずき(缶)	200g	塩	3g
すいとん粉	300g	B	
クリームチーズ	30g	湯(熱湯)	200cc
(お好みの量でOK)		サラダ油	小さじ1
(1コ16gのポーションを2コ使用)		塩	小さじ1/4
		サラダ油	大さじ1強

**スイーツ部門 優良賞!** バターナッツかぼちゃのクリームチーズケーキ

自家製のバターナッツかぼちゃと黒にんにくを使いました。



- バターナッツかぼちゃを半分になり、種を取り、皮をむいて、1cm角に切る。レンジ600wでやわらかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- クリームチーズをつぶし、グラニュー糖を加えて混ぜ合わせ、溶き卵、牛乳を加えて、ざっくり混ぜる。黒にんにくを切って加える。
- 耐熱容器に、クッキングシートを敷いて②を流し入れ、レンジ600wで7分加熱する。
- 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
バターナッツかぼちゃ	200g	グラニュー糖	60g
クリームチーズ	200g		
溶き卵	2 個		
薄力粉	60g		
牛乳	100cc		
黒にんにく	3 片		



**料理部門 最優秀賞!** **ひとくち食べたらとまらない! カボチャのハニーマヨネーズサラダ**



カボチャにマヨネーズを和えることで、程よい塩味と酸味加わり、誰もが食べやすい味になりました。カボチャとはちみつのねっとり感と、クルミの軽い食感の組み合わせもパッチリです。子どものおかずからお父さんのおつまみまで! 一度食べたらやみつきになること間違いなしです。

- カボチャを一口サイズにカットし、耐熱皿に並べてラップをせずに電子レンジで加熱調理する。(電子レンジメニューの「根菜」を選択するか、600wで8分加熱する)
- 加熱調理後、乾燥しないようにラップをかけて粗熱をとる。
- クルミを粗く砕くか、みじん切りして、はちみつとマヨネーズを加えて混ぜる。
- 粗熱の取れたカボチャと③を混ぜ、皿に盛り付けたらできあがり。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
カボチャ	1/4 個	はちみつ	大さじ 3
クルミ	大さじ 3	マヨネーズ	大さじ 3

**料理部門 優秀賞!** **バターナッツかぼちゃのグラタン**



自家製のバターナッツかぼちゃを利用しました。

- バターナッツかぼちゃを半分に切り、スプーンで種とわたをとる。
- ラップで包み、600wのレンジで3分加熱し、実の真ん中部分をくり抜く。
- 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは千切りにする。
- 鍋にバターを入れて中火で加熱し、溶けたら②と③とゆでたほうれん草を入れて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、薄力粉を加えて炒める。
- 全体がなじんだら、牛乳を3回に分けて木べらで混ぜながら加える。
- なめらかになったら、塩・コショウで味をととのえる。
- ②のくり抜いたぼみに、⑦を入れ、ピザ用チーズ、パン粉を乗せ、トースターで15分位焼く。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
バターナッツかぼちゃ	1/2 個	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/8 個		
バター	15g		
薄力粉	15g		
牛乳	150cc		
ベーコン	25g		
ピザ用チーズ	20g		
ほうれん草(塩ゆで)	少々		
パン粉	小さじ 1		

**料理部門 優秀賞!** **かぼちゃのミートパイ**



火を使わずに、全て電子レンジで調理します。

- 耐熱ボウルに、食材Aと調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかける。600w電子レンジで5分加熱する。
- 一度取り出して、混ぜ合わせ、ラップをかける。600wで5分加熱する。
- 冷凍のパイシートをタルトの型に伸ばして敷く。
- タルトの型に②を入れる。
- 残りの冷凍パイシートを、タルト型の大きさに伸ばして切り込みを入れる。
- ④に⑤を重ねて、型に合わせてふちをしっかり留める。
- 溶き卵を塗り、200℃のオーブンで13分焼いて粗熱をとり、型から出して完成。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
A		ケチャップ	大さじ 4
かぼちゃ	200g	ソース	大さじ 2
牛豚合いびき肉	200g	コンソメ顆粒	小さじ 1
玉ねぎ	1/2 個	塩	少々
小麦粉(うち粉)	適量	こしょう	少々
冷凍パイシート	2 枚		
溶き卵	1/2 個		

**料理部門 優良賞!** **かぼちゃの皮なしキッシュ**



これ1つで炭水化物、たんぱく質、野菜がほしいと摂れると思います。朝食をしっかり摂ってもらいたくて、これをおにぎりの具にすることもあります。

- かぼちゃを1cm角に切る。
- 電子レンジで、1分程度加熱する。
- 小松菜、玉ねぎ、しめじを1cm位に切る。
- しらすと③の野菜を炒め、粗熱をとっておく。
- 卵をよく溶く。
- ⑤にパルメザンチーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- ④と⑥を混ぜ合わせる。
- ミニトマトを半分に切る。
- 耐熱皿にクッキングシートを敷き、⑦を流し入れる。
- ミニトマトをちらし、オーブントースターで7~10分焼く。
- 竹串を刺して、卵液が出なければ、焼き上がり。少し冷ましてから切り分ける。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
卵	1 個	塩	少々
しらす	12.5g	こしょう	少々
かぼちゃ	40g	油	小 1/8
ミニトマト	2 個		
小松菜	1/2 株 (25g)		
玉ねぎ	20g		
低脂肪牛乳	25ml		
パルメザンチーズ	大 1/4		
しめじ	10g		

**スイーツ部門 最優秀賞!** **かぼちゃのペイクドチーズケーキ**



かぼちゃがたっぷり入ったペイクドチーズ。天津桃のソースやトッピングの生クリームで味変を楽しんで食べてほしいです。

- かぼちゃをゆで、皮と実を分けて実だけ200gつぶす。
- クリームチーズに卵黄3個、はちみつ、生クリームを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- かぼちゃとコーンスターチも入れ、こしてなめらかにする。
- 卵白3個と砂糖30gでメレンゲをしっかりと作り、③に3回に分けて入れる。
- オーブン予熱150℃に湯を入れて準備する。
- スポンジ(★)を敷いた型に生地を流して、150℃で40分。終わったら、オーブンの中で20分放置。
- 1/8にカットをして、飾りつける。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
かぼちゃ(粉雪型)	200g	はちみつ	30g
クリームチーズ	200g	砂糖	30g
生クリーム	100cc	砂糖(飾り用)	15g
卵	3 個		
コーンスターチ	40g		
【飾り用】			
生クリーム	100cc		
かぼちゃの種	16 個		
天津桃ペースト	30cc		

**スイーツ部門 優秀賞!** **パンパン**



ホームベーカリーを使用することで腕の力がない方も作ることができます。

- くぼちの下ごしらえ  
種とわたを取ったかぼちゃを蒸し器に入れて蒸す。皮と実の部分に分けて、実の方は熱いうちにつぶす。
- つぶしたかぼちゃは生地に入れる分と餡の分に分け、餡の方には砂糖とバターを混ぜて冷ましておく。
- くぼちをつくる  
あんこ20グラムを丸めて、更にかぼちゃ餡25グラムで包んで丸めたものを9つつくる。
- ホームベーカリーのパン生地コースで生地を作る  
強力粉、薄力粉、バター、砂糖、塩、牛乳、かぼちゃをパンケースに入れてドライイーストをセットする。
- 生地が出来上がったら、生地を9等分して丸めてぬれぶきんをかけ15分ねかせます。
- 丸く伸ばした生地を餡を包んだら、70センチのタコ糸でゆるく縛る。
- ぬれぶきんをかけ30分発酵させる。
- かぼちゃの皮をハサミで2ミリ×15ミリにカットして、てっぺんにのせる。
- 180度に予熱したオーブンで15分焼く。

食材 (9個分)		調味料類 (9個分)	
強力粉	83g	砂糖	8.3g
薄力粉	16g	バター	8.3g
牛乳	33g	塩	2g
かぼちゃ	66g	ドライイースト	1.3g
あんこ	180g	砂糖	6.6g
かぼちゃ	225g	バター	6.6g

**スイーツ部門 優秀賞!** **えごま入りかぼちゃシフォン**



田子産の米粉、えごま、かぼちゃを使用しました。たつこのお菓子ができました。

- 白身でメレンゲを作る。
- 黄身でベース生地作り。
- ベース生地に、粉他をふるい入れる。
- メレンゲを数回に分けて、しっかりと泡立て器で混ぜる。
- 型に生地を流し入れ、トントンと数回おとし、空気を抜く。
- 170℃のオーブンで30分焼く。
- 焼き上がったなら型のまま、逆さにして冷ましてからカット。

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
米粉	70g	ベーキングパウダー	4g
卵(赤)	3 個	グラニュー糖	45g
えごま	2.5g	コーンスターチ	3g
かぼちゃ	85g	米油	28g
		えごまシロップ	45g

**スイーツ部門 優良賞!** **かぼころもち**



意外と見かけませんが、かぼちゃのおはぎ(ぼたもち)を一口サイズで作ってみました。かぼちゃの種が見た目にも可愛い、味のアクセントになりそうだと思います。一口サイズなので飽きも来ず、串にさすと手も汚れず、試食では子どもも喜んで食べていました。

- 米2/3カップともち米1/3カップをといで炊いておく。
- かぼちゃはコロコロに切り、レンジで3分ほど加熱する。(大量の時は、素材の風味を生かすため蒸し器で蒸す。)
- かぼちゃに火が通ったら、マッシャーなどで形がなくなるまでつぶし、砂糖を混ぜ合わせる。
- ごはんが炊けたら、粗くつぶし、一口大(約20g)に丸めて、かぼちゃ餡でくるむ。
- かぼちゃの種を3粒ずつのせる。(かぼちゃの種は少し、から煎りすると風味が良くなります。)

食材 (1人前)		調味料類 (1人前)	
かぼちゃ(白栗)	50g	てんさい糖(砂糖でも可)	3.5g
炊いたご飯(米ともち米)	40g		
かぼちゃの種	6 粒		