



神奈川県綾瀬市

ほっこり農園

おいしい野菜レシピ

スープにも煮物にもソテーにも！

バターナッツカボチャ

ひょうたんのような形が特徴的で、味はナッツのような風味があり、甘さとこくがあります。水分が多いので調理しやすく、ポタージュなどには最適です。皮は一般的なカボチャよりも薄いので、ピーラーでむくこともできます。薄切りにすると生でも食べられます。ソテーや煮物などでもおいしく食べられます。



水分が多く
甘みもあって
幅広い用途で
使えます



ほっこり農園
ウェブサイト



バターナッツカボチャのポタージュ

コクと甘みでバターナッツのおいしさを堪能できます

【材料】 バターナッツカボチャ 1/2 / 玉ねぎ 1/2 / 牛乳 100ml / バター大1 / 調味料 (塩小1)

【作り方】 ①皮をむいたバターナッツカボチャを一口大に切る。耐熱皿に入れラップをふんわりかけ、600W レンジで3分かける。②鍋にバターを溶かして粗みじんに玉ねぎを炒める。③水300mlと①、塩小1を加えて中火で10分程度煮る。④煮込まれたらブレンダーやミキサーでなめらかにして、牛乳で好みの濃度に伸ばして、最後に塩で調味する。飾りにパセリのみじん切りをのせても。



バターナッツカボチャしりしり

さっと炒めるだけでおかずやつまみになります

【材料】 バターナッツカボチャ 1/2 / ごま油大2 / 小ねぎ2本 / 卵1個 / 白ごま適量 / 調味料 (酒大1/2、砂糖小1、ガラスープ小1、しょうゆ小1)

【作り方】 ①バターナッツカボチャは皮をむき、太めのせん切りに。②フライパンにごま油の大1を入れ①をしんなりするまで炒める。③合わせておいた調味料を加え、軽く混ぜる。④溶きほぐした卵と、木べらで卵がそぼろ状態になるまで混ぜながら炒める。⑤仕上げに、小口切りした小ねぎを加え、白ごまを加えて炒め合わせる。



バターナッツカボチャのグラタン

濃厚なカボチャとチーズのおいしさをあつあつで

【材料】 バターナッツカボチャ 1/2 / 玉ねぎ1個 / 鶏肉100g / 小麦粉大2 / バター大2 / 牛乳200ml / ピザ用チーズ適量 / 調味料 (塩小1、こしょう少々)

【作り方】 ①バターナッツカボチャの皮をむき5mm程度の厚さに切る。他院津皿に入れて、600W レンジで3分加熱。②フライパンにバター、薄切りにした玉ねぎ、鶏肉、小麦粉を入れて炒める。③小麦粉の粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ入れてとろみがつくまで加熱。④耐熱容器に入れて、ピザ用チーズ(あればパン粉も)をのせて、オーブン(200度)で焼き目が付くまで15分程度焼く。