

かんぴょう産地見学ツアー

—かんぴょう産地見学ツアーに参加して、思いもかけない8Kgもあるユウガオの実と帰宅した。2・3日ながめ、その後料理をした—

●ユウガオの実の和風あんかけ●

<材料>

ユウガオの実・・・正身400g(皮・ワタを取り除いた重さ)

ひき肉(豚)・・・150～200g

赤パプリカ・・・1/2

黄パプリカ・・・1/2

ピーマン・・・1個

<調味料>

サラダオイル・・・大1

しょうゆ・・・大3

さとう・・・大1

みりん・・・大1

こんぶ出し汁・・・2カップ

水溶き片栗粉・・・適量

<作り方>

①ユウガオの実を一口大の大きさに切り、ナベに入れる。
かぶる程度の水を入れやわらかくなるまで煮る。

②やわらかくなったらザルにあげる。

③ひき肉を炒め、パプリカ・ピーマン(あらみじんにしたもの)も入れ、一緒に炒める。

④しょうゆ・さとう・みりん・こんぶ出し汁を入れ、4～5分煮る。

⑤最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

⑥ユウガオの実を皿に盛り付け、あんをかける。

<おまけ>

ユウガオの実はくせがないので、どんな味付けもできると思います。
カレー・ドライカレー・スープなどの具にもあいます。



切ったら(1/6)！！



●ユウガオの実のステーキ●

<材料>

ユウガオの実・・・正身140g(皮・ワタを取り除いた重さ)

ウィンナー・・・6本

ズッキーニ・・・1/3

にんにく・・・1片

赤パプリカ・黄パプリカ・・・飾りで少々

<調味料>

オリーブオイル・・・大3

塩・・・小1/3

黒コショウ・・・少々

<作り方>

①ユウガオの実をうす切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、うす切りにした炒め、香りを出す。

③にんにくを取り除き、ユウガオの実を焼く。やわらかくなったら、塩・コショウをし皿に取る。

④ウィンナーとズッキーニと一緒に炒める。

⑤パプリカを飾り、盛り付けをする。

<おまけ>

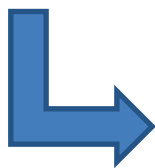
ユウガオの実は焼くと煮物とはちがった食感で、たけのこのようなサクサクした感じですが、今日はウィンナーの付け合わせですが、豚肉・牛肉・鶏肉の付け合わせでもよいと思います。

残ったかんぴょう干しました



2個分のざるがこんなに

干したら・・・



●ユウガオの実の和風あんかけ●

すいかの葉と花を飾りにしました。
(ひき肉あり)



あんかけた



ひき肉なしでさっぱり風味で

●ユウガオの実のステーキ●

