

# カボチャ



## カボチャ保存の注意点

カボチャは保存することで追熟し、甘味が増す食材です。  
しかし、酸化が進むため、味が落ちてしまう場合もあります。

○皮つきのまま保存する場合は、風通しの良い冷暗所がオススメです。  
保存状態がよければ、2~3か月保存できます。

○カットして保存する場合は、種とワタから傷みが進行するため、  
きれいに取り除いて空気に触れないようにラップに包んでください。  
カットしたカボチャは、野菜室で1週間程度、冷凍庫で1か月ほどを  
目安に保存できます。



## かぼちゃクリームシチュー

### 作り方

### 材料 10皿分

クリームシチュー	1箱
かぼちゃ	1/2個
玉ねぎ	中1個
にんじん	小1本
じゃがいも	中2個
ほうれん草	1/2束
ベーコン	6枚
サラダ油	大さじ1
水	1400ml
牛乳	300ml

- 1 かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンは一口大に切る。  
にんじんはいちょう切りに、ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、かぼちゃ、じゃがいもを加えてさっと炒める。
- 3 水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で約10分煮込む。
- 4 いったん火を止め、シチューのルーを少しずつ割り入れながら溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- 5 牛乳を入れてさらに約5分煮込み、(1)のほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。

