



## 野木町地産地消メニュー



### ⑤1 かぼちゃの煮物

調理時間 10分



和食の定番。  
寒いときはあたたかく、暑いときは  
冷蔵庫で冷やして食べても！  
かぼちゃの甘みを感じられます。

食材と旬  
かぼちゃ 8月



#### 【材料】

かぼちゃ 1/4(400g程度)  
水 100ml  
砂糖 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1

#### 【作り方】

- ① かぼちゃは、2~3cmくらいの角切りにする。
- ② なべにかぼちゃを入れ、水100ml と調味料(砂糖、酒、みりん、しょうゆ)を加え、さっと混ぜる。
- ③ 蓋をして、中火で沸騰するまで煮る。
- ④ 沸騰したら、弱火にし、かぼちゃに火が入るまで蓋をして煮る。  
焦がさないように注意！  
ときどき蓋を開けて、煮汁の量を確認してください。  
かぼちゃが煮崩れてしまうので、決してかき混ぜないこと。  
竹串がすっと入るくらいまでかぼちゃ柔らかくなったら完成。  
(煮汁がなくなってしまったのに、かぼちゃがまだ固いという場合は、器に移した後ラップをして、レンジで加熱すれば大丈夫です。)

#### ~ひとくちメモ~

国産のかぼちゃは初夏に収穫が始まります。取れたてのかぼちゃは水分が多く、甘みもあっさりしています。