

吉原ひろこの料理の世界：  
食材使いは多様な発想で、～カボチャの自在なアレンジ～

カボチャはカンボジアからやってきたので「カボチャ」という名前が付いたそうですが、夏に収穫して、そこいらにゴロリと放っておいても冬までしっかり持つ、重宝で美味しい食材です。



カボチャのケーキ

日本では昔から、「冬至カボチャ」と言って、12月の冬至の日に、寒い冬に向けて風邪をひかないように豊富なビタミンAを補うために食べる習慣があります。

また、色も黄色で食卓を明るくする素敵な素材です。ただ、食の概念というものは定着しがちで、日本でもカボチャというと家庭では煮物にして食べるのが一般的、あまり他の食べ方はしません。

でもこれが、料理法によっては実に多様に食べられる便利な野菜で、上手に利用すると献立の世界がぐんと広がる優れた食材なのです。

さて、日本のカボチャの煮物はまずカボチャをカットして出汁で煮て、砂糖や醤油で味をつける料理でおいしいのですが、副菜として2〜3かけ小鉢に入れて出すのがせいぜい、たくさん食べるものでもありません。そこでカボチャを食卓のスターにしてみようというのが、私のカボチャの料理です。

いずれも、切ってから煮るとというのが従来のやり方ですが、発想を変えて、まず丸ごと加熱してから始めると、料理の世界が大きく広がります。

まずカボチャを丸ごと包丁が通るぐらいに蒸すか、そのまま電子レンジで8〜10分加熱します。そして、半分に切ってから種だけをスプーンで取り出し、鰹節と薄口醤油、みりんの出汁にそのまま入れて、汁が踊らないように煮てから器に取り、鰹節をのせたものです。ここでは、彩りのためにその煮汁で軽く煮た紫キャベツをあしらっています。

取り分けるときには、スプーンですくい取ってそれぞれの器へ。カボチャの甘味がごちそう。これなら、カボチャの煮物もちゃんと食卓の花形スター、美味しくいただけます。



カボチャの鰹煮

同じように、蒸すか、電子レンジで10分ほど(大きさによって過熱多少加熱時間を加減)加熱した後、横から包丁をジグザグに入れて二つに分けたら、種を取り除いて中身をボウルに取り出し、つぶしてマヨネーズを混ぜてから、それを他の野菜や茹で卵などと一緒にカボチャに盛り付けます。茹で卵を入れるとビタミンだけでなくタンパク質も取れます。



カボチャのサラダ

カボチャの種類の中では、スープやピューレに向くのがバターナッツで、縦に切ると下のふくらみのところにだけ種があります。これも、同じように加熱してから、熱いうちに縦に切ってスプーンで中身を取り出したら、フードカッターにかけ、バターやオリーブオイルを加えてなめらかにし、塩、コショウで味を調えればでき上がりです。そのまま付け合わせにもいいし、皮の部分を器に使うとオシャレです。



バターナッツ



カボチャのピューレ

同じようにして、中身を取り出してや鶏のスープでのばして生クリームを加えたものがこのカボチャのスープです。目先を変えて、皮の部分を熱いうちに四角の容器に入れて形を四角に整え、そこへスープを入れて出すと、四角いカボチャで大きなインパクトが演出できます。



カボチャのスープ

もう一つ、カボチャのデザートもとてもおいしいものです。同じようにカボチャを加熱した後、中身をスプーンですくって取り、薄力粉、ベーキングパウダーとカボチャを合わせて、甘味に応じて砂糖、溶かしバター、ミルク、ポイントにシナモンを加えて混ぜ、上にカボチャを写真のようにあしらってから焼きます。



カボチャのケーキ～

カボチャは、使い方ひとつでとても豊かな食材なのです。

文 吉原ひろこ（学校給食研究家・料理研究家）