

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2～

ビタミン A がたっぷり程よい甘みがあり、キッチンの隅に転がしておく冬まで保存できる優れたもののカボチャ、そのアレンジ料理の第2弾です。

1つ目はカボチャのポタージュ、ハンバーグイン。



カボチャのピューレと飯バーグ

これは、カボチャのポタージュを作って、その中に焼いたハンバーグステーキを浮き実のように入れたものです。

カボチャのポタージュは、皮をむいたカボチャをスープで軟らかくなるまで煮てから、そのままミキサーやフードカッターにかけてなめらかにしたものです。スープで煮てあるので、なめらかにしたところで味見をしてから塩、コショウで調整すれば出来上がりです。それをスープ皿に取ってから、焼いたハンバーグを中に入れ、周りにその他の野菜を彩り良く配します。

カボチャだけではなかなか主菜にはなりにくいのですが、お肉をコラボさせることで、一度に蛋白質も取れておいしいメインディッシュになります。

2つ目は、カボチャのコロッケです。



カボチャコロッケ

カボチャは丸ごと蒸すか、レンジに12～13分かけてやわらかくし、種を取って中身をスプーンで掬い取って、そこに軽く茹でたイカまたは海老を粗く切って混ぜます。塩、コショウをして丸めたら、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けてから高温の油でサッと揚げます。

カボチャの場合は、お肉よりイカや海老がよく合います。それが入ると、プリッとした食感が加わって、アクセントになります。

掬い取った後のカボチャは、中にウスターソースや好みのソースを写真のように入れて一緒に出すと一層オシャレです。



カボチャコロッケ

3つ目はカボチャのニョッキです。



カボチャのニョッキ

コロッケと同じようにして搦り取ったカボチャ **250g** をつぶして、強力粉を **100g** の割合で入れ、塩小さじ **2/3**、オリーブオイルを小さじ **2** 杯加えてこねます。

よくこねたら、直径2cmぐらいの棒状にしてから1cmぐらいに切り、後でソースが絡みやすいうように、フォークで筋を入れ、熱湯で茹で、ニョッキが浮き上がってきたらできあがり。いろいろなソースやパルメザンチーズなどを絡めて召し上がれ。

プリプリつるんとした食感がクセになります。カボチャは種類によって水分も違うので、混ぜる強力粉を加減するとうまくできます。



カボチャのニョッキ

次はカボチャの肉詰めです。カボチャを半分に分けて種を取り、中に挽き肉とみじん切りのタマネギ、調味料を混ぜ、それをカボチャに詰めて190℃のオーブンで40～50分焼きます。

鶏、豚、牛、どの挽き肉でもOK。焼いている間にその肉汁がカボチャに沁み込んで、カボチャがとてもおいしくなります。その周りに他の野菜も一緒に置いてローストすると一度に料理ができて能率的な上に、見た目もゴージャスです。



カボチャに入れて焼く

最後は遊び心をくすぐる料理、輪投げカボチャ。パターナッツ他、長いタイプのカボチャがあったら、軽くレンジにかけて上の部分を残して、下の部分を適当な厚さに輪切りにして、小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げるだけ。上の部分に輪投げを投げ入れたようにディスプレイすれば、食卓も楽しくなります。



カボチャの輪投げフライ

カボチャはほんとうにいろいろな楽しみ方ができますね。

文図：吉原ひろこ（学校給食研究家・料理研究家）