

Happy Halloween

おうちでハロウィン

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ 能重 久子

実りの秋、そして食欲の秋となりました。秋といえば行楽シーズン真っ盛り！！
のはずですが、コロナウイルスの影響で、そもいきませんね。
そこで、お子さんと一緒におうちでハロウィンを楽しんでみませんか！！
まるごと食べれるジャックオーランタンをご紹介します。

★ジャックオーランタンの作り方★

= 材料 =

かぼちゃ 1コ 大きさは約直径18cmを使用

= 道具 =

包丁（小さめ）、スプーン（大きめ）、水性ペン、ライト

= 手順 =

- ① 水性ペンでかぼちゃの底に約直径8cmの円を描く
- ② 描いた円にそって包丁を入れ底をくりぬく
- ③ スプーンでかぼちゃの中の種とわたを取り出す
- ④ スプーンでかぼちゃの実をそぎとる
- ⑤ 水性ペンでかぼちゃの側面に顔を描く
- ⑥ 描いた線にそって包丁をいれ顔をくりぬく



Happy Halloween

今回使用したかぼちゃは、思ったよりも柔らかく、準備から完成まで 2 時間でできました。また、使用したかぼちゃは、全て食べることができます。くりぬいた実は、かぼちゃスープ、サラダに、ジャックオーランタン本体は、味噌汁、煮物にしました。

★かぼちゃスープの作り方(2人前)★

= 材料 =

くりぬいた実 200g、玉ねぎ 1/2個、牛乳200ml
バター 10g、コンソメ 小さじ1、塩、こしょう 少々

= 手順 =

- ① くりぬいた実を電子レンジ（500W）で2分加熱する
- ② 玉ねぎをバターで透きとおるまで炒める
- ③ ①と②と牛乳をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する
- ④ 鍋に③を入れ、ひと煮立ちする

★かぼちゃサラダの作り方(2人前)★

= 材料 =

くりぬいた実 200g、クリームチーズ 30g
メイプルシロップ 大さじ1

= 手順 =

- ① くりぬいた実を電子レンジ（500W）で2分加熱する
 - ② ①とクリームチーズ、メイプルシロップを滑らかになるまでまぜる
- ※冷やして食べるのがおすすめです！

Happy Halloween

★かぼちゃの種類紹介★

＝ 黒皮栗 ＝

特徴：西洋かぼちゃ。果肉はホクホクとした粉質系で、甘みがある。

品種：九重栗（くじゅうくり）、えびす、みやこ

＝ 坊ちゃん ＝

特徴：500gほどの小型かぼちゃ。粉質系で、甘みがある。

＝ バターナッツ ＝

特徴：ナッツのような風味で果肉はねっとり。繊維質が少なく、スープにおすすめ

＝ コリンキー ＝

特徴：くせが少なく生食できる。皮は柔らかく、果肉は適度な歯ざわりでサラダ、漬物におすすめ

＝ プッチーニ ＝

特徴：果肉は等質系で、甘みがある。

Happy Halloween
10月31日

イベント情報

【ハロウィン企画】

「かぼちゃの重さ当てクイズ」を
予定しております!!

ぜひご参加お待ちしております♪

(入荷状況により変更・中止となる場合がございます。)

ご了承くださいませ)