

「みやこ」とサバ缶の ショウガ煮

カボチャのレンビ



サバ缶を使って、
思い立ったらすぐに作れる煮物

材料(2~3人分)

カボチャ「みやこ」…300g
 サバ水煮缶…1個
 (150~200g程度) 酒…大さじ 2
 しょうゆ…大さじ 2
 水…250cc A 砂糖…大さじ 2
 ショウガ…10g L 塩…少々

作り方

- ① カボチャはタネとわたを取り、皮をところどころむいて、一口大に切る。
- ② ショウガは千切りにする。
- ③ 鍋にカボチャの皮を上にして並べ、【A】と水を入れて、中火にかける。
- ④ 沸騰してきたら、軽く鍋を揺すり、中弱火にしてふたをして5分煮る。
- ⑤ (4)に水煮のサバ(汁は入れない)とショウガをカボチャの隙間に入れて、ふたをしないで5~7分煮る。(カボチャは竹串で刺して軟らかくなったか確認する)

ポイント

昔ながらの王道カボチャ「みやこ」のおすすめは煮物。ややしっとりとしていて滑らかな食感の「みやこ」は煮ると絶品。肉や魚などと一緒に煮てもおいしいカボチャ。