

栗カボチャ「ブラックのジョー®」の
南蛮漬けらっきょう添え

カボチャのレンピ



濃厚なカボチャの甘みと、ピリ辛たれと
らっきょう酢漬けが調和して、さっぱりと
食べられます。ビールのおつまみにも。

材料 (2~3人分)

栗カボチャ	《たれ》	
「ブラックのジョー(R)」	酢……………50cc	
250g程度(約1/6個)	しょうゆ……………大さじ1	
サラダ油……………大さじ2	砂糖……………大さじ2	
らっきょう酢漬け	A 塩……………少々	
(みじん切り)…大さじ2		だし汁(または水)20cc
青のり……………適量		唐辛子輪切り…少々

作り方

- ① カボチャは種とわたを取り除き、7~8mm厚さのくし形に切る。
- ② フライパンにサラダ油と(1)を入れ、中弱火で両面焼いて火を通す(4~5分)。
- ③ 【A】の調味料を混ぜてたれを作る。
- ④ バットに(2)を並べ、たれをかけて30分冷蔵庫で漬ける。
- ⑤ 皿にカボチャを盛り付け、らっきょう酢漬けのをせて、上からたれをかける。
- ⑥ お好みで青のりを散らす。

ポイント

皮が柔らかめで、切りやすい「ブラックのジョー(R)」は、薄くスライスして焼いたり揚げたりしやすいカボチャ。焼いたたれをかけたり、天ぷらなどがおすすめ。