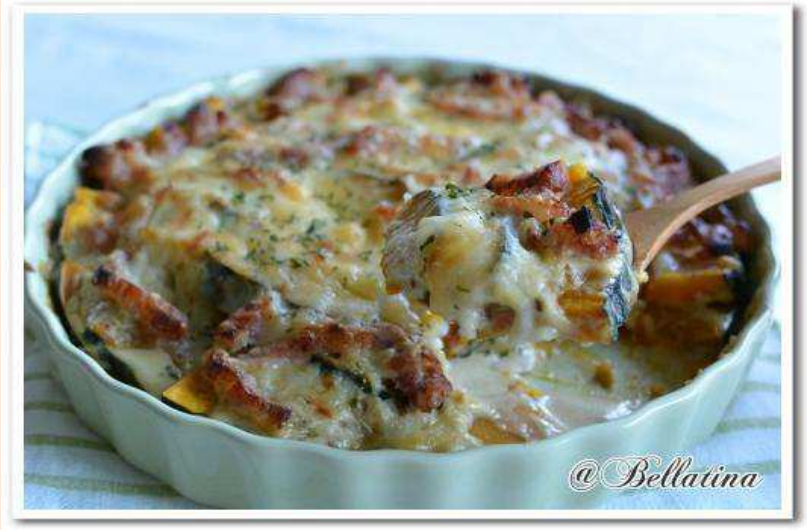
2015年9月のレシピ①

# ◎◎　カボチャのクミン風味グラタン　◎◎

レシピ提供：ばん　くみこ先生

■材料（４人分）

| | |
|---|---|
| カボチャ | 400g |
| タマネギ | 100g |
| パンチェッタ | 80g |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| バター | 15g |
| 牛乳 | 150cc |
| 薄力粉 | 大さじ1/2 |
| 生クリーム | 100cc |
| クミンシード | 大さじ1/2 |
| クミンパウダー | 大さじ1 |
| シュレッドチーズ | 50g |
| パセリみじん切り | 適量 |
| 塩・胡椒 | 適量 |



**1** カボチャを薄切りにし耐熱皿に放射状に並べ、電子レンジで5分ほど加熱する。（←写真）

**2** みじん切りにしたタマネギに薄力粉をまぶしておく。パンチェッタを細切りにしておく。

**3** パンチェッタとクミンシードを炒め、白ワインを加える。バターを加えタマネギを炒める。

**4** 3に牛乳を少しずつ加えてとろみがつくように混ぜる。生クリーム・を加えて塩・胡椒でホワイトソースの味をととのえ、最後にクミンパウダーを加える。

**5** 1の耐熱皿にホワイトソースをかけチーズをのせ、200度のオーブンで10分焼く。焼き色がついたらパセリをふりかける。

＊＊ポイント(クミン）＊＊
カレーの香りのクミンは食欲をそそられます。今回はホールとパウダーの両方を使うレシピにしています。クミンシードは油で加熱して香りを油にうつし、パウダーは最後に加えるとよいでしょう。片方しかない場合は、クミンシードだったら大さじ1.5、パウダーの場合は大さじ1強で作ってください。パウダーのほうがやや香りが強くなります。

## ばん　くみこ先生のコメント★

毎年、8月になると北海道からおいしいカボチャをたくさんおくっていただきます。1か月くらい毎日カボチャを食べるのですが、ホクホクしたカボチャは毎日食べても飽きませんね。煮物やカボチャサラダは副菜に欠かせません。今回はクミン風味のカボチャのグラタンです。カボチャとクミンはとてもあうのでぜひお試しください。カボチャサラダにもクミンを入れると美味しいですよ～。