

◎ カボチャとレーズンのマリネ ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬のカボチャとレーズン・玉ねぎを甘酸っぱいマリネ液に漬けこみました。
チーズやナッツを添えるとちょっとしたおもてなしにもなる1品です。

■材 料（2人分）

カボチャ	200g
レーズン	20g
玉ねぎ	1/4個
Aオリーブオイル	適量
バルサミコ酢	大さじ1・5
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1/3
Bエキストラヴァージンオリーブオイル	大さじ1・5
カシューナッツ	好みで 10g
ローストしたもの	
クレソン	好みで適量
ブルーチーズ	好みで 20g



■ポイント■

カボチャはオイルで揚げ焼きにすることでホックリと味が濃く仕上がります。少し茶色くらいが美味しいので火加減はあまり弱すぎないほうがよいでしょう。マリネしてからすぐに食べるとホクホクして美味しいですし、保存するとしっとりして美味しいです。4日ほど冷蔵庫で保存可能です。

カボチャの旬・・・実はカボチャの収穫は夏。でもとれたてのカボチャは甘みが少ないため、

1か月から半年寝かせて甘みを引き出していきます。そのため、秋から冬が旬になるのです。カットすると日持ちしませんから切ったものは早めに使い切るようにしましょう。



1

かぼちゃは3cmの三角に切る。玉ねぎは2mmの薄切り。

2

ボウルにバルサミコ酢・はちみつ・塩を加えて塩が溶けるまでホイッパーで混ぜる。さらにホイッパーで混ぜているところにBエキストラヴァージンオリーブオイルを糸を垂らすように加えていく(マリネ液)。マリネ液にレーズンを加えてなじませておく。

3

フライパンに1cm深さにAオリーブオイルを入れ中火～弱火にかける。カボチャを皮を下にして入れ、途中で面を返しながらか少し茶色くなるまで加熱し、ザルに上げ塩ひとつまみをふる。玉ねぎを同じオイルに加えて30秒加熱し半生でザルに上げて塩ひとつまみをふる。カボチャと玉ねぎをマリネ液に加える。

4

皿に②のマリネを盛り付け、好みでカシューナッツ・クレソン・ブルーチーズを添える。