

◎ カボチャのサラダ ◎

2019年9月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

クリームチーズを加えてコクとまろやかさを加えたカボチャのサラダはワインとの相性が抜群。生ハムやフルーツと一緒に盛り付けるとお店のような前菜盛り合わせも簡単に。

■材 料 (2人分)

カボチャ (皮つき種を取って)	200g
クリームチーズ	50g
塩・コショウ	適量
紫玉ねぎ	20g
スライスアーモンド	10g



■盛り付けアレンジ■

大きなお皿にカボチャのサラダの他に、生のイチジクをカットしたもの、生ハム、ベビーリーフにオリーブオイルを絡めたもの、カマンベールチーズをランダムに載せました。これだけで立派な前菜盛り合わせプレートになりますよ。



1 クリームチーズは室温に10分以上出しておく。アーモンドスライスはバットに広げ、余熱を入れないオーブンに入れ160℃6分で加熱してローストしておく。(フライパンやトースターを使っても良い)紫玉ねぎ(普通の玉ねぎでもよい)は3mm角に切り水に5分さらして水けを切っておく。

2 かぼちゃは蒸し器で竹串がすっとささるまで15分~20分蒸す(レンジでもよいですが蒸し器の方が美味しいです)。ボウルに入れ、ポテトマッシャーやフォークの背を使い皮ごと潰す。つぶし加減はお好みで。クリームチーズ、塩・コショウを加えて味を調べ、冷蔵庫で冷やす。

3 皿にカボチャのサラダをのせ、玉ねぎのみじん切りを散らしアーモンドをのせる。あればディルなどのハーブを添えるとよい。

■保存 冷蔵保存4日。

■カボチャ

カボチャはβカロテン・ビタミンCが豊富。免疫力をアップし、夏の疲れたお肌や髪をしっとりと修復してくれます。また、カリウムが豊富なのでマラソンなどで筋肉の痙攣防止にも効果的。収穫したてより収穫してから1か月以上置いた頃がホックリして食べごろ。ちょうど今が旬の野菜なのです！