

カボチャのチーズフォンデュ

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

お好きな野菜をたっぷり用意して、ワインと一緒に楽しみください。

■材料（4～6人分）

カボチャ	1個
油	適量 香りのないもの
溶けるチーズ	400g
白ワイン	200ml
塩	適量
シナモンパウダー	適量
お好みで	
パン	
ブロッコリー	茹でたもの
じゃがいも	茹でたもの
人参	茹でたもの



1

アルミホイルの上にクッキングシートを敷き、その上にまるごとのカボチャを洗って置く。油をカボチャ全体に回しかけ、しっかりと包む。180℃に予熱を入れたオーブンで80分～90分、竹串がすっと刺さる固さになるまで焼く。

2

かぼちゃの上の部分の部分を包丁で切り取る。(写真①)この時、爪楊枝で切る位置を刺しておくときれいに切れる。カボチャの中を周囲2cm残してスプーンですくい取り、ボウルに入れる。タネとワタは捨て、カボチャの実ペースト状になるまでヘラでつぶしておく。(パーミックスやミキサーでもよい)カボチャの皮を器にするのでナイフでカボチャの顔に見えるように皮をカットしても楽しい。カボチャの器は盛り付けまで余熱の残ったオーブンの中におき、温めておく。



写真①

3

鍋に白ワインを入れて沸騰させたら溶けるチーズ・ペースト状にしやカボチャを入れ、滑らかで均一な状態になるまで混ぜながら火にかける。塩で味を調え、沸騰したらカボチャの器の中に入れ、シナモンをふる。

4

大皿の中心に③のをせ、周囲にパン・ブロッコリー・ジャガイモ、ニンジンなどをピックと共に置く。カボチャの頭の部分も食べやすいサイズにカットして添えるとよい。茹でたマカロニも美味しいですよ。

食べ方

チーズが熱いうちに、野菜やパンをピックに刺してチーズを良く絡めて食べる。最後はカボチャの器もどうぞ！

ポイント

カボチャを焼くときに油をしっかり絡めておくと皮が乾燥せずきれいに仕上がります。もし皮が破けても具をくりぬくときに気を付ければ大丈夫です！