

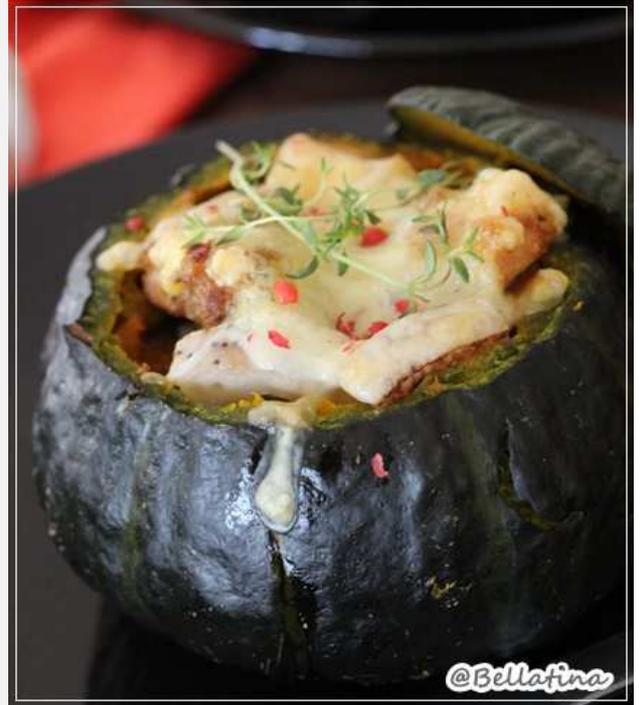
# ◎ カボチャのグラタン ◎

2022年10月のレシピ②  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

カボチャがおいしい季節です。  
夏に収穫したかぼちゃは今、熟成してホクホクとおいしくなったころなのです。  
ハロウィンにもピッタリなメニュー。チキンや根菜を加えて豪華に仕上げました。  
とても簡単ですので、お気軽にお試しください♪

## ■材料（2～4人分）

坊ちゃんカボチャ	2個
レンコン	30g
鶏もも肉	50g
ブルーチーズなど好みのチーズ	100g
シュレッドチーズ	50g
塩・コショウ・カレー粉	各適量
オリーブオイル	適量
酢	適量



### ◆ポイント◆

◎今回は10センチほどの坊ちゃんカボチャを使用しました。  
1人1個食べられるサイズですが他のおかずがボリュームある場合などは焼いてから包丁で半分・4等分と切り分けてスプーンで食べることができます。大きなカボチャでも作れます。  
大人数のパーティーでは大きく大迫力で作ってお見せしてから包丁でケーキのように切り分けるとよいでしょう。

◎加える具材は味をつけて火を通したものであればアレンジ自在です。ポイントはベースのかぼちゃと食感の異なるシャキシャキしたもの。カボチャと味が似ていないもの。カレー粉はかぼちゃと相性がいいので使用しましたが省いても結構です。

- 1 坊ちゃんカボチャはラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。  
1個約5分弱/500w 通常のかぼちゃの場合100g1分を目安に調整してください。
- 2 上2センチを包丁で切る。スプーンで種を取り除く。かぼちゃの実を周囲1センチを残してスプーンで取り出しボウルに入れる。スプーンでペースト状にし、ブルーチーズ・塩・胡椒を加えて混ぜ、味を調える。カボチャの中に戻し入れる。
- 3 レンコンは1センチ厚さのいちょう切りに酢を加えた水に5分以上漬け、ざるに上げて水けを切る。鶏もも肉は3センチに切り、両面に塩・コショウ・カレー粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱しレンコンを炒める。塩で味を調べ取り出す。同じフライパンに鶏もも肉を入れ火が通るまで炒めてキッチンペーパーに上げ、余分な脂を切る。
- 5 ④のレンコン・鶏肉をかぼちゃに入れる。上からシュレッドチーズを散らす。250℃に余熱を入れオーブンで約5分焼く。(トースター可。焦げないように時間を調整してください。)
- 6 好みのハーブを散らし食卓へ。

