

～冬至南瓜(小豆煮)～

寒い冬をのりきるためには
しっかり食べて
身体を温めることが一番!!

材料 (4人分～)

南瓜 300g $\frac{1}{4}$ カット

砂糖 大さじ1/2くらい (甘いのが好きならもっと入れても)

塩 少々

酒 40cc

小豆の甘煮またはゆで小豆 (缶詰など) 100g

1. 南瓜に砂糖と塩をまぶす。
そのまま20～30分置いておく。
2. そのまま鍋に入れて酒、水 (かぼちゃが半分～1/3
浸かるくらい) 蓋をして強火にかける。煮立ったら火を
弱める。
3. 5分ほど煮てかぼちゃに竹串がスッと刺さるようになっ
たら一度火を止める。(まだ水分は残っています)
4. 小豆をいれて全体を混ぜ、小豆と水分が混ざるよ
うにする。
5. 再び火にかける。今度はゴムベラなどで大きくかき混
ぜながら、蓋をせずに強めの火で水分を飛ばすように。
6. 小豆にとろみがついたら出来上がり。ゴムベラで
かき混ぜた線がちょっと残るくらいのとろみ加減。