

# 天空かぼちゃの 美味しい料理のレシピ



**平成23年 12月 20日**

**山梨学院短期大学 食物栄養科2年**

**応用調理実習 B クラス**

# \*目次

	P		P
天空かぼちやのクレープ	1	チーチャボール	30
天空カボチャのお粥	2	かぼちや団子のミルクスープ	31
天空かぼちやスコーン	3	豆乳かぼちやスープ	32
パンぷきんパン	4	天空かぼちやのコンソメスープ	33
かぼちやグラタン	5	天空南瓜と紅あずまおさつチップス	34
天空カボチャのキッシュ	6	パンプキッシュ	35
天空かぼちやのクリームコロッケ	7	かぼちやチーズぱん	36
天空かぼちやのマカロニグラタン	8	スイートパンプキン	37
天空かぼちやのいが栗揚げ	9	かぼちやのきんぴら	38
天空かぼちやときのこのグラタン	10	天空かぼちやっチャカレー	39
かぼちやケーキ	11	天空かぼちや団子と生椎茸のすまし汁	40
かぼちやチーズケーキ	12	アンケート調査結果	41~45
天空かぼちやケーキ クリームのせ	13		
カボチャのマフィン	14		
天空かぼちやのスイートパンプキン	15		
かぼちやのムース	16		
きれいなスイートパンプキン	17		
天空カボチャドーナツツ	18		
天空カボチャの肉巻き	19		
かぼちやそっくりスイートパンプキン	20		
かぼちやのキッシュ サラダ添え	21		
天空かぼちやのけんちん汁	22		
天空かぼちやのニョッキ	23		
天空かぼちやホット厚焼き	24		
天空かぼちやのゴマ味噌マヨサラダ	25		
シンプルな天空かぼちやの炒め物	26		
天空かぼちやの甘辛焼き	27		
天空かぼちや豆腐	28		
丸ごとかぼちやグラタン	29		

# 「天空かぼちやの美味しい料理のレシピ集」

山梨学院短期大学 食物栄養科  
2年応用調理実習 Bクラス

## はじめに

日本で栽培されているかぼちやは西洋かぼちやと日本かぼちやの2種類が主体である。栄養成分を比較すると、西洋かぼちやの方が殆どの成分値を上回っている。糖類としてはショ糖とブドウ糖が多いため、かぼちやの甘みはこれら2つの糖分によるものである。果肉の黄色に影響する色素は「カロテン」であるがそのカロテンは日本かぼちやが 730  $\mu\text{g}$ で西洋かぼちやは 4000  $\mu\text{g}$ と多い。日本かぼちやの特徴は独特のねっとり感である。また、甘味が少なく水っぽいことから煮物によく用いられる。一方、西洋かぼちやは糖分が多く摂取でき、甘味が強いため、プリンやパイケーキ等菓子類に用いられる事が多いという特徴がある。

かぼちやの歴史をたどると、日本へ初めてかぼちやがやってきたのは天文 1541 年、しかし広く普及するまでには、140 年もの歳月を要したのである。漂着したポルトガル船が「かぼちや」を運んできたのが始まりだと言われる。伝えられた当初の語彙は「カンボジア」がなまって、その後「かんぼちや」「かぼちや瓜」と変化し今の「かぼちや」になったようである。暑さに強く、干ばつに対する耐久性、栽培が容易など人々の生活に取り入れられた。そのような異文化受容の経緯があった。近年、栄養価が高く保存がきくかぼちやの種類はめざましく改良され、多品種が出現している。

今回の「**天空かぼちやの美味しい料理のレシピ集**」で使用する天空かぼちやは外観に特徴がある。山梨の峡東地区では遊休農地の葡萄棚を再利用し、空中栽培で育てられた天空かぼちやは、汚れや傷が付きにくいという利点も持つ。主な特徴は、①外観につやがあり綺麗 ②太陽をいっぱい受けてミネラルが豊富、ビタミン類が高い ③食味が安定している ④肉厚・濃い緑色の外皮である。⑤量感がずっしりと高い。これらの特徴をうまく生かした幅広い料理が生まれることで、更に普及し、地産地消を通じた山梨の地域活性化に大いに貢献したいと願っている。「天空かぼちやの美味しい料理のレシピ集」は食物栄養科 2 年生応用調理Ⅱの B クラス中心に学生の感性と創造性豊かな料理集として編集されている。



**今回は 40 品を編集した。**

## \* 天空かぼちゃのクレープ



材料： 2 人分	
天空かぼちゃ	100g
砂糖	9g
薄力粉	15g
バター	3g
牛乳	20g
卵	25g
クリーム	18g
バニラ棒	1/2 本
食塩	0.4g

### \* 作り方

- ①茹でた天空かぼちゃ、小麦粉、砂糖、卵、牛乳をミキサーに入れよく攪拌する。
- ②バターを湯煎で溶かし、①に混ぜ込む。
- ③クレープ生地は一晩ねかせる。
- ④クレープを焼く。
- ⑤牛乳、卵、バニラ棒、砂糖、クリームでカスタードクリームを作る。
- ⑥残った天空かぼちゃに食塩を振り、 Grill する。
- ⑦カスタードクリーム、⑥をクレープで皿によそる。

### \* アピールポイント

- ・生地自体にかぼちゃを加え、かぼちゃの色彩と香りを表現した。
- ・かぼちゃに食塩を振り対比効果でアクセントにした。

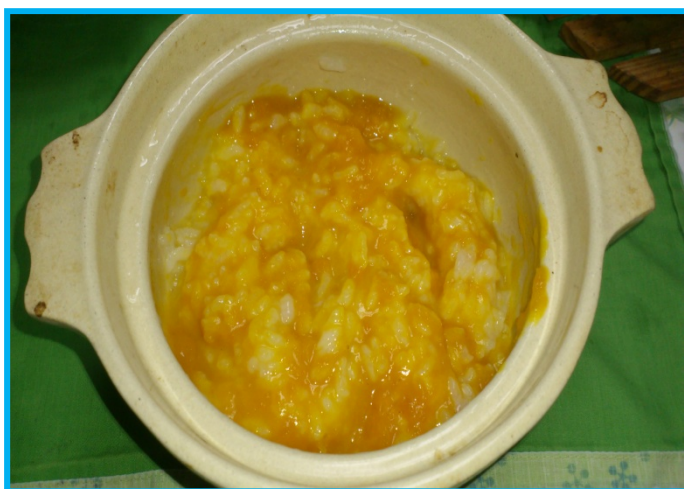
### \* 調理ポイント

- ・クレープ生地は混ぜた後、グルテンが出るので一晩ねかしてから焼く。
- ・かぼちゃの香りがなくなるので、焼いたら直ぐに巻く。

### \* 1 人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
150	3.5	8.5	14.2	34	0.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
78	0.04	0.11	2	2.0	0.6

## \* 天空カボチャのお粥



材料：1人分

飯	130g
水	150g
天空かぼちゃ	80g
だしの素	1g
醤油	3g
砂糖	7g
味醂	3g
食塩	0.4g
水	50g
牛乳	10g

### \* 作り方

- ① 天空かぼちゃを一口大に切って水を入れた鍋に加える。
- ② 鍋を火にかけて沸騰したら、醤油、砂糖、だしの素、味醂、食塩を入れ、火が通るまで煮込む。
- ③ 火が通ったら皮をむき、つぶして牛乳を加え混ぜる。
- ④ 土鍋に飯、水を入れて沸騰するまで火をかける。
- ⑤ 沸騰したら火を止め少し蒸らす。
- ⑥ 粥を蒸らしたら③で作った天空かぼちゃのペーストを攪拌する。
- ⑦ ⑥は茶碗に盛りすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ 天空かぼちゃの甘みをなるべくそのまま使用した。
- ・ 牛乳でまろやかな食味とし、上に小口わけぎ等をのせると良い。

### \* 調理ポイント

- ・ かぼちゃはしっかりと中まで火を通す。
- ・ 粥は少し蒸らして置く。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
338	5.8	1.0	74.6	29	0.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
268	0.09	0.11	34	3.2	1.4

## \* 天空かぼちゃスコーン



材料： 1人分	
天空かぼちゃ	30g
ホットケーキミックス	20g
マーガリン	3g
牛乳	45cc
砂糖	3g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを切り鍋に牛乳とかぼちゃを入れ柔らかく煮る。
- ②煮た天空かぼちゃを粗くつぶす。
- ③ボールにマーガリンを加え、ヘラで延ばしホットケーキミックスと砂糖と②を入れ攪拌する。
- ④③を適当な大きさにまとめる。
- ⑤④は 180℃のオーブンで約 10 分焼く。
- ⑥⑤を皿に取りすすめる。

### \* アピールポイント

- ホットケーキミックスを使うことで味がぶれない。
- 型は好みで○△にすると良い。

### \* 調理ポイント

- 天空かぼちゃがきちんと入っていることが一目でわかるようにする。
- 牛乳を加えてカルシウムの摂取を図る。

#### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
151	3.5	5.0	23.3	76	0.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
38	0.06	0.11	6	1.7	0.3

## \* パンぷきんパン



材料：1個分

強力粉	30g
ドライイースト	0.5g
砂糖	5g
ぬるま湯	15ml
オリーブオイル	3.5g
卵	8g
天空かぼちゃ	80g
★かぼちゃ餡	
砂糖	5g
食塩	0.1g
クリームチーズ	5g
シナモン	0.1g

### \* 作り方

- ①茹でた天空かぼちゃを潰し、生地用と餡用に半分ずつ分ける。
- ②〈餡作り〉かぼちゃ餡の材料を全てボールに入れよく練る。水気を飛ばすためレンジで加熱する。
- ③大きめのボールに強力粉を加え、中央に穴を開け、砂糖とドライイーストを入れる。食塩は隅に入れる。そこにぬるま湯を少し注ぎ、砂糖とドライイーストを溶かす。
- ④溶き卵とオリーブオイルを入れ冷めたかぼちゃを加え混ぜる。ぬるま湯で調整。
- ⑤ボールの中で生地がまとまったら、20分程捏ね、生地がなめらかになったら一まとめにし、30℃で40～60分位発酵させる。2倍位に膨らんだら、軽く手で押してガス抜きする。
- ⑥生地を広げて餡をのせ、南瓜型に形作り、40℃位のオーブンで40分間二次発酵させる。180℃のオーブンで13～15分位焼いて完成！

### \* アピールポイント

- ・生地にも、餡にもたっぷり南瓜が練りこまれている。
- ・見た目も可愛く、ふわふわな食感がやみつきになる。

### \* 調理ポイント

- ・南瓜を練りこんでいるため、生地が柔らかくまとまりにくい。

\* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
250	7.0	3.1	47.1	28	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
300	0.14	0.16	36	4.0	0.5

## \* かぼちゃグラタン



材料：2人分

ホワイトソース

バター	10 g
薄力粉	10 g
牛乳	150cc
食塩	0.5 g
砂糖	少々

具材

天空かぼちゃ	50 g
玉葱	30 g
鶏むね肉	25 g
マカロニ	40 g

### \* 作り方

- ①鶏肉を一口大に玉葱はスライスしておく。天空かぼちゃはレンジで加熱し柔らかくする。
- ②バターを中火で溶かし、薄力粉を入れペースト状に炒める。
- ③牛乳を2回にわけて入れ、その都度よく混ぜる。とろみがつくまで混ぜ、食塩で味をつける。
- ④別の鍋で鶏肉と玉葱を炒める。マカロニを茹でる。
- ⑤茹でたマカロニと玉葱を器に入れ、ホワイトソースを上にかける。上にかぼちゃを飾る。
- ⑥溶けるチーズとパン粉をかけ、180℃に余熱したオーブンで15分焼く。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃ自体に味をつけず、天空かぼちゃ本来の味を生かした。
- ・天空かぼちゃを上飾りすることで見た目も配慮した。色彩や風味に配慮した。

### \* 調理ポイント

- ・玉葱はしんなりするまで炒めて甘さをプラスすると良い。
- ・チーズの上にパン粉を少しかけることで良い焼き色とする。

### \* 1人の栄養価\*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
245	15.8	24.4	27.8	262	0.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
106	0.12	0.25	6	1.8	1.1



## \* 天空カボチャのキッシュ



\* 1人2個計算である。

材料： 4つ分

天空かぼちゃ 250 g

タルト生地 4つ

a { ハム 5枚  
玉葱 80 g  
ピーマン 25 g

食塩 1 g

胡椒 0.01 g

マヨネーズ 10 g

ケチャップ 10 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを蒸かし、ペースト状にする。
- ②a をみじん切りにし、フライパンに入れ炒める。
- ③②と①を混ぜ合わせる。
- ④③をタルトに入れる。
- ⑤④にマヨネーズ、ケチャップをのせオーブンで5分間焼き、皿に盛る。
- ⑥⑤は皿に盛りすすめる。

### \* アピールポイント

- ・クッキータルトで外側がサクサクしている。
- ・ほんのり甘いカボチャペーストにハム・玉葱・ピーマンを混ぜ合わせ、食塩と胡椒で軽く味付けした。

### \* 調理ポイント

- ・a はできるだけ細かくする。
- ・焼き加減は好みで調整する。
- ・食味も甘・辛・酸味など応用するといいい。

\* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
272	11.3	11.2	32.2	35	1.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
420	0.41	0.19	94	5.4	1.8

## \* 天空かぼちゃのクリームコロッケ



材料： 1人分	
天空かぼちゃ	25 g
玉葱	10 g
牛乳	50 g
バター	7 g
小麦粉	15 g
食塩	0.5 g
胡椒	0.01 g
パン粉	7 g
卵	7 g
揚げ油	10 g
チーズ	10 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを茹でる。
- ②玉葱を炒め、ホワイトソースを少し固めに作る。
- ③天空かぼちゃを潰し、ホワイトソースに加える。
- ④冷蔵庫で冷やし、形を作る。
- ⑤④に小麦粉をまぶし、卵を絡ませ、パン粉をつけて揚げる。皿に盛りつける。

### \* アピールポイント

- ・ホワイトソースと混ぜることにより、口当たりがよくなり、滑らかに仕上がる。
- ・炒め玉葱を入れることで、食感がよくなり、甘みも増す。

### \* 調理ポイント

- ・ホワイトソースは少し硬めに作る。
- ・冷蔵庫で中身を冷やすことにより形が作りやすくなる。
- ・添えを考えたりして栄養バランスが図りやすい。

### \* 1人の栄養価\*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
327	5.2	24.0	20.9	71	0.4
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
89	0.07	0.12	3	1.2	0.9

## \* 天空かぼちゃのマカロニグラタン



材料： 1人分

牛乳	100 g	食塩	0.3 g
薄力粉	9 g	胡椒	0.01 g
バター	12 g	粉チーズ	1.5 g
天空かぼちゃ	75 g	パン粉	1.5 g
玉葱	25 g	コンソメ	1 g
ベーコン	20 g		
にんにく	1.5 g		
マカロニ	12 g		

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを切り電子レンジで柔らかくする。マカロニは茹でる。
- ②熱したフライパンでにんにくを炒め、玉葱、ベーコンを加え火を通す。
- ③ホワイトソースを作り、②に加え、かぼちゃを加えて軽く攪拌する。
- ④グラタン皿に③を入れ、パン粉と粉チーズをかける。
- ⑤オーブンでこんがりするまで焼いて出来上がり。(200℃で5分)

### \* アピールポイント

- ・ホワイトソースにかぼちゃを加えることであざやかな色彩のソースになり、「かぼちゃグラタンらしさ」を演出した。
- ・炒める際に、にんにくを使ったことで風味を良くした。

### \* 調理ポイント

- ・かぼちゃを柔らかくするのに電子レンジを使うことで、調理時間の短縮が出来る。
- ・オーブンで焼き、表面に焼き色が付き、美味しそうな外観にする。
- ・熱い内にすすめる事で美味しさが倍増する。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
376	9.8	18.4	40.4	160	0.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
352	0.19	0.28	38	3.8	1.3

## \* 天空かぼちゃのいが栗揚げ



材料： 2人分	
—タネ—	
天空かぼちゃ	100 g
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
プロセスチーズ	9 g
—衣—	
そうめん	15 g
薄力粉	6 g
卵	12 g
油	12 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃはわたと種を取り、一口大に切りラップをかけレンジで柔らかくする。  
(5分程度)
- ②砂糖を加え、潰し、粗熱を取る。
- ③粗熱が取れたら、マヨネーズを加える。
- ④③にプロセスチーズを入れながら丸めて、しばらく冷蔵庫でねかせる。
- ⑤そうめんを砕く。
- ⑥冷蔵庫からタネを出し、薄力粉→卵→そうめんの順に衣をつけ油でカラッと揚げる。
- ⑦⑥は皿に並べすすめる。

### \* アピールポイント

- ・秋らしく、いが栗に見えるよう、そうめんて工夫した。
- ・とろ〜りチーズが美味しい。

### \* 調理ポイント

- ・そうめんは短く砕くとよい。
- ・冷蔵庫でねかせることで、タネがまとまる。
- ・付け合わせで色彩や栄養バランスを図るとよい。

\* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
182	3.8	9.8	18.9	42	0.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
137	0.05	0.10	22	2.0	0.5

## \* 天空かぼちゃときのこのグラタン



材料：5人分

天空かぼちゃ 150g

しめじ 150g

ベーコン 50g

牛乳 200cc

バター 150g

薄力粉 30g

チーズ 40g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは1.5cm厚さの小さめの楕形に切る。電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②きのこは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にバターを溶かして小麦粉を弱火で炒め、牛乳を少しずつ加え、滑らかに伸ばす。
- ④③とろみがつくまで煮、天空かぼちゃ、きのこを加えて和える。
- ⑤グラタン皿に盛り付け、チーズを散らす。
- ⑥オーブントースターで焦げ目がつくまで10分程焼く。
- ⑦色彩を整えグラタンを熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・きのこをプラスしたことにより、食物繊維も摂取！
- ・天空かぼちゃの甘みが味わえる。
- ・風味が抜群に良い。

### \* 調理ポイント

- ・電子レンジを使い、かぼちゃを柔らかくし時間短縮する。
- ・季節の食材を豊富に使い栄養バランスを図る。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
241	15.4	10.5	23.6	218	0.7
ビタミンA( $\mu$ g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
104	0.12	0.21	6	1.9	1.1

## \* かぼちゃケーキ



材料：3人分	
天空かぼちゃ	150 g
牛乳	70 g
砂糖	70 g
卵	150 g
バター	70 g
薄力粉	50 g
かぼちゃの種	3枚

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃをラップに包みレンジで約5分温める。
- ②ミキサーに天空かぼちゃ、牛乳、砂糖を入れてミキサーにかける。
- ③バターをレンジで温め、②に卵、バター、薄力粉を入れミキサーに加える。
- ④ケーキ型に流し入れる。種を加える。
- ⑤170℃に温めたオーブンで④を約45分焼く。
- ⑥⑤は切って皿に取りすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ミキサー1つで簡単にできる。
- ・かぼちゃの種を入れることで、食味が豊かになりおしゃれにもなる。

### \* 調理ポイント

- ・ボリュームをつけるためにハンドミキサーで卵を泡立てるとふんわりし、よりなめらかな舌触りになる。
- ・かぼちゃの種の代わりにアーモンドスライスを入れても良い。

### \* 1人の栄養価\*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
184	3.8	11.0	17.2	26	0.5
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
179	0.03	0.13	9	0.9	0.1

## \* かぼちゃチーズケーキ



材料： 2人分

天空かぼちゃ 60g

牛乳 10g

クッキー 20g

クリームチーズ 30g

砂糖 20g

バニラエッセンス 少々

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃをラップで包み柔らかくなるまでレンジで加熱する。クッキーは細かくつぶして牛乳と混ぜる。
- ②マフィンカップに①のクッキーを敷き詰める。
- ③☆をレンジ（500w）20秒程加熱してよく混ぜ、熱いうちに絞り袋に入れる。
- ④②のクッキーの上に搾り出し、オーブンで焦げ目がつくまで8分程焼いて完成。
- ⑤④は皿に取り熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・カップに入れるだけなので簡単に作れる。
- ・これにチョコレートなどで顔を書くことでかわいく、ハロウィンほくすることもできる。

### \* 調理ポイント

- ・南瓜のドゥは温かい内に絞らないとうまく絞れないので注意。
- ・焦げ目をつけることで見た目、味共に美味しくなる。
- ・中にくるみ、アーモンドなどを入れると風味が増す。

### \* 1人の栄養価\*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
165	2.7	8.3	24.5	54	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
141	0.04	0.09	13	1.3	0.2

## \* 天空かぼちゃケーキ クリームのせ



材料：2人分	
天空かぼちゃ	35 g
砂糖	12 g
ホットケーキミックス	25 g
食塩	1 g
卵	15 g
牛乳	25ml
マーガリン	20 g
生クリーム	5 g
砂糖	1 g

### \* 作り方

- ①ボールに溶き卵と砂糖を入れ混ぜる。食塩一つまみと牛乳も入れる。
- ②①に、ホットケーキミックスを加えて攪拌する。
- ③天空かぼちゃはレンジで柔らかくし潰し、②に天空かぼちゃを混ぜる。
- ④溶かしバターを混ぜる。その後生地を冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑤小さめのケーキ型に流し、180℃のオーブンで30分焼き、竹串を刺しついてこなかったら出来上がり。
- ⑥⑤は皿に取り、すすめる。

### \* アピールポイント

- ・ホットケーキミックスを使うので簡単に美味しく作ることができる。
- ・しっとりなめらかな舌ざわりでかぼちゃの風味が味わえる。

### \* 調理ポイント

- ・バターの代わりにマーガリンを使用しカロリー控えめのケーキに仕上げる。
- ・によって雰囲気異なるかぼちゃケーキができる。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
178	2.6	9.9	1.9	36	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
79	0.04	0.08	3	0.8	0.9



## \* カボチャのマフィン



材料： 1人分	
天空かぼちゃ	50 g
ホットケーキミックス	50g
卵	1 個
牛乳	50cc
ハチミツ	5 g
バター	小さじ1

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは種を取って1cm角に切り、竹串がスッと刺さる位まで茹でる。
- ②オーブンを180℃に予熱する。
- ③ボールに卵を入れコシを切るようにして混ぜる。
- ④その次にハチミツ、牛乳を加えてさらに混合する。
- ⑤ホットケーキミックスを加えて混ぜ、天空かぼちゃを加える。
- ⑥全体に混ぜたら溶かしバターを入れ、均一に混ぜる。
- ⑦カップに種を入れ、余熱しオーブンで25～30分焼く。焼きあがったら粗熱を取る。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃを1cm角に切り食感を出す。
- ・形により変化があるので色々楽しむと良い。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃは1cm角に切り、竹串が刺さるまでしっかりと茹でる。
- ・コシを切るようにしっかりと混ぜ、泡立ちやすくする。大きさ、深さにより加熱時間は異なる。
- ・マフィンの上に種実類(ピーナッツ、アーモンド、くるみ他)をのせると風味豊かに召し上がれる。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
156	7.8	8.8	10.9	64	1.2
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
139	0.08	0.29	8	1.4	0.2

## \* 天空かぼちゃのスイートパンプキン



材料：1人分	
天空かぼちゃ	40 g
牛乳	3 g
バター	3 g
砂糖	2 g
卵黄	1 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②皮と身を分けて、熱い内に潰す。
- ③バター、牛乳、砂糖を容器に入れ、レンジで30秒(バターが溶けるまで)加熱する。
- ④②に③を少しずつ加え混ぜ、アルミカップに入れる。
- ⑤④はハケで卵黄を塗り、200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑥⑤は皿に取る。

### \* アピールポイント

- ・秋らしいデザートとしてスイートパンプキンにした。
- ・工夫としてレーズン・アーモンドなどを入れても良い。

### \* 調理ポイント

- ・レンジで加熱するので簡単に作れる。
- ・かぼちゃが柔らかくなったら熱い内に潰しておかないと固くなりつぶすのが大変になる。
- ・スイートパンプキンに風味ある食材を飾ると良い。

### \* 1人の栄養価\*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
81	1.1	3.8	10.3	12	0.3
ビタミン A( $\mu$ g)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
170	0.03	0.05	17	1.4	0.2

## \* かぼちゃのムース



材料： 1人分

天空かぼちゃ 50g

砂糖 20g

生クリーム 15g

牛乳 40g

ゼラチン 1g

バニラエッセンス 2滴

生クリーム 10g

天空かぼちゃ 5g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは皮を除き柔らかくなるまで電子レンジで温める。
- ②ゼラチンは水でふやかし、天空かぼちゃが柔らかくなったら潰してペースト状にする。
- ③牛乳と砂糖をあわせ砂糖が溶けたらゼラチンを入れ完全に溶かす。
- ④生クリームを6分立てにし③が冷めたら加え、器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤固まったら8分立てにした生クリームと天空かぼちゃをトッピングする。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃをたくさん使ってきれいな色彩とした。
- ・生クリームを泡立てたのでふわふわに仕上がっている。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃはしっかりペースト状にする。
- ・濃度は好みによって変える。
- ・容器を変えると又楽しい。雰囲気合った器にする。
- ・ゼラチンは固まるまで時間を要す。

### \* 1人の栄養価\*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
270	4.7	13.0	33.8	68	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
295	0.06	0.13	24	2.0	0.1

## \* きれいなスイートパンフキン



材料： 1人分	
天空かぼちゃ	50 g
バター	10 g
牛乳	13 g
砂糖	10 g
食塩	0.3 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを乱切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジに8分かける。
- ②柔らかくなった天空かぼちゃを潰す。
- ③潰したら、牛乳、砂糖、バター・食塩を加え混ぜ合わせる。
- ④グラタン皿に入れ180℃で20分焼きあげる。
- ⑤④をシートの上に乗せすめる。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃの甘味で砂糖が少量でもバツグンに美味しい。
- ・少ない材料で簡単にできる。
- ・オーブンで焼いたので風味と色彩が高い。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃが固い場合はレンジで加熱してから切る。
- ・焦げ目を付けたい時は卵黄を表面に少量塗る。
- ・多彩な食材を用い、栄養バランスを図ると良い。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
190	1.5	11.2	20.8	24	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
236	0.05	0.07	22	1.8	0.5

## \* 天空カボチャドーナッツ



材料： 1人分	
天空かぼちゃ	30g
ホットケーキミックス	50g
卵	10g
牛乳	10g
油	10g
粉砂糖	5g
シナモンの粉	少々

### \* 作り方

- ①一口大の切った天空かぼちゃを柔らかくなるまで茹でる。
- ②茹でた天空かぼちゃを温かい内に潰す。
- ③ボールに潰した天空かぼちゃと卵を入れて混ぜる。
- ④次にホットケーキミックスを入れる。
- ⑤生地の様子を見ながら牛乳を混ぜる。
- ⑥スプーンですくい形を整えながら揚げる。
- ⑦きつね色になり、中まで火が通ったら取り出しクッキングペーパーで油をきる。
- ⑧お好みで粉砂糖やシナモンの粉を振り掛けて完成。

### \* アピールポイント

- 普通のドーナッツの形ではなくて丸い形にした。
- 粉砂糖やシナモンの粉でより甘くなる。

### \* 調理ポイント

- 天空かぼちゃは温かい内に潰して形が残らないようにする。
- 型を色々な工夫して作ると楽しい。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
209	7.0	10.4	46.0	114	1.0
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
60	0.11	0.14	6	2.0	0.5

## \* 天空カボチャの肉巻き



材料：1人分

天空かぼちゃ 70g

豚ロース薄切り 3枚

みつば 2g

煎り胡麻 少々

醤油 大さじ1

味醂 大さじ1

清酒 大さじ1

油 大さじ1

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを5mm程の厚さで食べやすい大きさに切る。
- ②天空かぼちゃを豚肉で巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。  
表面に焼き色がついたら、火を弱め蓋をして蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら一旦取り出し、フライパンの余分な油を拭き取る。
- ⑤フライパンに醤油、味醂、清酒を入れ煮立たせ、取り出しておいた天空かぼちゃの肉巻きを戻し、煮詰める。
- ⑥⑤にいり胡麻とみつばを添え完成。

### \* アピールポイント

- ・豚肉と天空かぼちゃのホクホク感が良く合う。
- ・天空かぼちゃの甘味と和風な味付けがより美味しい。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃを肉で巻く時、楊枝などで止めなくても、しっかり巻くと焼いている内に締まってくる。
- ・天空かぼちゃの肉巻きを蒸し焼きにする時、湯を加えると、焦げ付きにくい。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
251	10.2	13.9	17.8	28	0.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
241	0.40	0.14	31	2.7	0.7

## \* かぼちゃそっくりスイートパンフキン



材料： 1人分

天空かぼちゃ 40g

バター 3g

砂糖 3g

シナモン 少々

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃの皮をむき小さく切って電子レンジで10分温める。皮は飾りに使うので少し残す。
- ②温めた天空かぼちゃマッシャーでよく潰し、砂糖、バター、シナモンを加えよく攪拌する。
- ③タネを冷蔵庫で30分ねかす。その間にオーブンを180℃で予熱する。残しておいた天空かぼちゃの皮も、縦1cm、横3mm程度の棒状に切る。
- ④タネをねかせたら丸く形を整えてかぼちゃの形にし、てっぺんに先ほど切った皮をさす。
- ⑤200℃のオーブンで周りが少し硬くなる位に10～15分程焼く。

### \* アピールポイント

- ・シンプルな材料で天空かぼちゃ本来の甘さを感じられるようにした。
- ・かぼちゃの形にして可愛く仕上げた。

### \* 調理ポイント

- ・かぼちゃが冷めない内にしっかりとマッシャーでつぶす。
- ・かぼちゃの水分が少ない時は牛乳を少し加えると良い。
- ・中にあんを詰めたり上に葛をかけたりしても良い。

\* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
70	0.8	2.5	11.2	6	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
147	0.03	0.04	17	1.5	0.1

## \* かぼちゃのキッシュ サラダ添え



材料：1人分

ーパイ生地ー

薄力粉 13g バター 8g

卵黄 5g

ーフィリングー

天空かぼちゃ 50g 玉葱 8g

鶏肉 5g 生クリーム 5cc

牛乳 5cc 油 2g

全卵 5g レタス 15g

紫キャベツ 5g パプリカ 3g

ドレッシング 5g

### \* 作り方

- ①バターは冷蔵庫で冷やし、1cm 角のダイス型にカットしボールに入れ薄力粉全量を入れ、馴染ませる。
- ②さらさらの粉状になったら、卵黄を加えてまとめる。まとまらなかつたら、水を加える。
- ③30分生地を休ませ、麺棒で伸ばし、パイ型にバターを敷き粉を振って生地を敷き詰める。
- ④200℃で10分焼く。
- ⑤天空かぼちゃは適度な大きさに切り、玉葱はスライス、鶏肉は一口大に切り油で炒める。
- ⑥生クリーム、牛乳、全卵を合わせる。
- ⑦⑤をパイに入れ、卵液を流し込み、チーズをのせる。200℃で20分焼く。

### \* アピールポイント

- ・かぼちゃのキッシュに野菜を添えて栄養バランスをよくした。

### \* 調理ポイント

- ・パイ生地が水っぽくなってしまうので、卵液の量を少なめにする。
- ・かぼちゃは甘みを出すよう、一度よく炒めておく。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
185	4.7	13.8	9.8	44	1.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
144	0.08	0.15	13	1.8	0.4



## \* かぼちゃのけんちん汁



材料：一人分	
天空かぼちゃ	100 g
片栗粉	20 g
出し汁	200cc
味噌	20 g
大根	20 g
人参	20 g
牛蒡	20 g
長葱	5 g
サラダ油	15 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃ(70g)を蒸してマッシュ状にし、片栗粉を入れよく混ぜる。
- ②①を適当な大きさに丸め団子を作る。
- ③野菜を炒め、天空かぼちゃ(30g)やその他の野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④②を入れ煮て、味噌を入れ味を整える。
- ⑤器に盛り、最後に長葱を入れて出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・寒い季節にぴったりの一品。
- ・団子にして食べられるよう工夫した。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃをお団子状にする。
- ・野菜を银杏切りにし、天空かぼちゃは具として用い、少し煮崩れた方が美味しい。
- ・色合いや栄養バランスを考慮する。
- ・天空かぼちゃスープに工夫し作ってみても良い。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
260	5.6	10.3	36.9	60	1.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
222	0.13	0.12	24	5.6	1.8

## \* 天空かぼちゃのニョッキ



材料：1人分

—ニョッキ—

空かぼちゃ 75g 薄力粉 15g

バター 2g

—ソース—

バター 3g トマト缶 10g

生クリーム 15g 玉葱 5g

コンソメ 0.2g ベーコン 5g

粉チーズ 1g コンソメ 0.5g

卵黄 2.5g 食塩 0.2g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは適当な大きさに切って電子レンジ 600w で 5分温め、皮をむく。
- ②天空かぼちゃをボールに入れバターを加えて、へらでよく潰し、薄力粉を加え混ぜる。
- ③粉っぽさがなくなったら手でこね 2等分にし、棒状に丸め 2cm に切り、真ん中をつぶす。
- ④沸かした湯に、食塩を入れ③を茹で、浮いてきたら取り出す。
- ⑤鍋にバターを溶かし④を半分絡め、生クリームとコンソメを入れとろみがついたら粉チーズと卵黄を入れ混ぜる。みじん切りにした天空かぼちゃの皮を混ぜる。
- ⑥玉葱とベーコンを炒め、トマトを加え煮立たせたら、食塩で味を調え④の半分を絡める。
- ⑦⑥は皿に別々に盛り粉チーズをかけ、すすめる。

### \* アピールポイント

- ・二種類のソースで味と色も楽しめ、味を生かすため薄味にした。
- ・ソースにかぼちゃの皮を入れ無駄なく使い、食感も高める工夫した。

### \* 調理ポイント

- ・伸ばすときは打ち粉をしてのばし、くっつくので手早く形を整え茹でる。
- ・卵黄を入れる時は、固まってしまうないように火を止め余熱で火を通す。
- ・お好みで粉チーズを増量したり、胡椒をふっても良い。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
267	4.9	14.3	28.4	52	0.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
350	0.12	0.13	36	3.3	0.6

## \* 天空かぼちゃホット厚焼き



材料： 1人分

ホットケーキミックス 19g

牛乳 12.5g

卵黄 4g

卵白 19g

天空かぼちゃ 21g

バター 5g

メープルシロップ 7g

### \* 作り方

- ①卵白を泡立てる。天空かぼちゃを茹でる。
- ②ホットケーキミックス、卵黄、牛乳を混ぜ天空かぼちゃをこし潰し入れる。
- ③卵白 1/3 を②に入れ、混ぜさらに残りを混ぜる。
- ④フライパンにバターを敷き、生地を蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったらメープルシロップをかける。
- ⑥⑤は、皿によそりすすめる。

### \* アピールポイント

- ・主食としても、おやつとしても食べやすいものにした。
- ・かぼちゃの味があまりしないので、苦手な人でも食べられる。

### \* 調理ポイント

- ・メレンゲは程良い硬さに泡立てる。
- ・生地を混ぜる時は、さっくりと混ぜ合わせる。
- ・焼くときは様子を見ながら焼いていく。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
176	4.9	6.8	23.7	49	0.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
121	0.05	0.15	9	1.1	0.4

## \* 天空かぼちゃのゴマ味噌マヨサラダ



材料：1人分	
天空かぼちゃ	75g
マカロニ	20g
魚肉ソーセージ	21g
マヨネーズ	11g
味噌	2g
醤油	2g
胡麻	2g
砂糖	2g

### \* 作り方

- ①調味料のマヨネーズ、味噌、胡麻、砂糖、醤油をよく混ぜ合わせる。
- ②天空かぼちゃは1cm角に切り、耐熱皿に並べラップをして600wで5分温め柔らかくする。
- ③魚肉ソーセージは縦半分にして斜め切りにする。
- ④マカロニは袋の表示時間通りに茹でる。
- ⑤マカロニをしっかり湯切りをし①の調味料と合わせる。
- ⑥天空かぼちゃは少し崩し⑤と合わせる。全体が混ざったら完成。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃが入っているのがわかるように皮をつけたままにした。
- ・魚肉ソーセージで色合いを良くした。

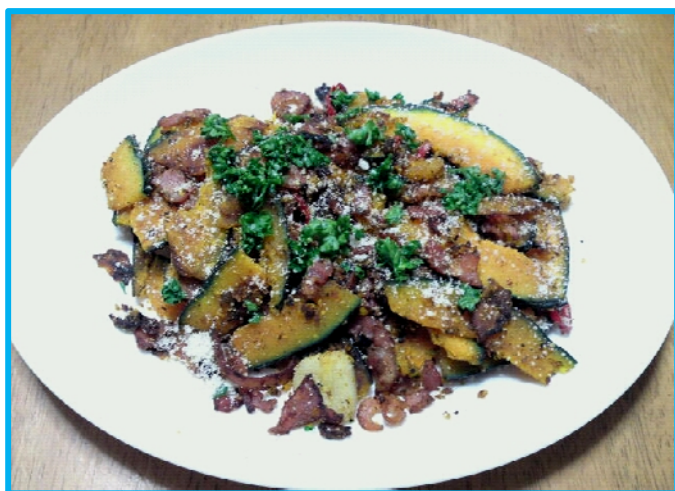
### \* 調理ポイント

- ・マカロニは表示時間より少し短めの時間にすると食感が良い。
- ・天空かぼちゃは皮が少し硬いので剥いておくか温める時間を長めにする。
- ・家にある食材と天空のかぼちゃの取り合わせで出来る。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
284	7.7	11.6	36.9	65	1.3
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
250	0.14	0.23	32	3.5	1.3

## \* シンプルな天空かぼちゃの炒め物



材料：2人分	
天空かぼちゃ	150 g
ベーコン	30 g
にんにく	10 g
オリーブ油	3 g
赤唐辛子	3 g
顆粒コンソメ	1 g
粉チーズ	8 g
パセリ	3 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを薄く切る。にんにくを薄切りにし、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②油を敷いたフライパンにベーコンを入れ炒める。
- ③ベーコンを取り出し、天空かぼちゃとにんにくを入れる。
- ④柔らかくなったら顆粒コンソメを入れ火を止める。赤唐辛子を加える。
- ⑤皿に盛り付け粉チーズとパセリをふるう。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・ベーコンを炒めたフライパンを使う事で香ばしい味を出した。
- ・赤唐辛子とパセリで見栄えよくした。

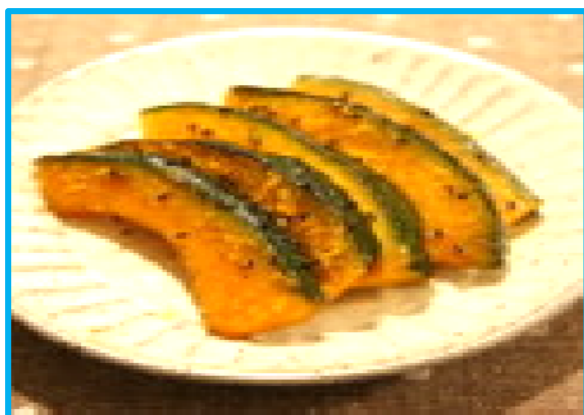
### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃを薄く切ることですぐに炒められるようにする。
- ・天空かぼちゃは大きめにベーコンはカリカリに炒める。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
193	6	10,3	0	72	0,8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
291	0,15	0.15	41	3,8	1,2

## \* 天空かぼちゃの甘辛焼き



材料：1人分	
天空かぼちゃ	100 g
サラダ油	2 g
はちみつ	15 g
醤油	5 g
食塩	0.1 g
黒胡麻	0.5 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃを1.5cm厚さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、天空かぼちゃを並べ周りがかかりつとるようにこんがり焼く。
- ③はちみつと醤油を合わせる。
- ④軽く食塩を振り、③を回し入れ、全体に絡め黒胡麻を振って出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃの甘みを引き立てられるようにそのものを味わえる料理にした。
- ・今回は甘辛焼きであるが色々な風味の味が楽しめる。

### \* 調理ポイント

- ・軽く食塩を振って味をしめる。
- ・黒胡麻を振って見た目良く盛り付ける。他の野菜と取り合わせて、栄養バランスを図ると良い。
- ・グラタンや寄せ物の上に天空かぼちゃを載せるとアピール感が出る。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
160	2.4	2.6	33.1	23	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
330	0.08	0.10	43	3.6	0.8

## \* かぼちゃ豆腐



材料：1人分

天空かぼちゃ	100g	
豆乳	70ml	
片栗粉	6g	
a {	出し汁	50ml
	醤油	5ml
	味醂	5ml
	長葱	適量

### \* 作り方

- ①皮をむいた天空かぼちゃを適当な大きさに切って茹でる。
- ②茹で上がった天空かぼちゃを潰す。
- ③鍋に②、豆乳、片栗粉を入れて弱火で攪拌する。
- ④③をラップで包み、冷やす。aを合わせ出し汁を作る。
- ⑤豆腐を皿に盛り、出し汁をかけて長葱を散らす。

### \* アピールポイント

- ・片栗粉を使うことで簡単に豆腐が作れる。
- ・ソフト食にも応用できる。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃは裏ごしてから使うと滑らかな豆腐になる。
- ・崩れないよう湯で温めると湯豆腐になる。
- ・型を色々にすると楽しい。生クリームを入れるとなめらかになる。
- ・凝固材は卵、粉寒天、ゼラチンと代える事で変化が楽しめ食感も異なる。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
161	4.9	1.7	30.9	30	1.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
331	0.09	0.11	43	3.6	0.8

## \* 丸ごとかぼちゃグラタン



### \* 作り方

- ① 天空かぼちゃをくり抜き、他の野菜を切る。
- ② 調整豆乳を使ってホワイトソースを作る。
- ③ 天空かぼちゃと野菜を炒める。
- ④ ③を②と合わせる。
- ⑤ くり抜いたかぼちゃの中に④を入れ、チーズをかけ焦げ目がつくまで焼く。

材料：2人分

天空かぼちゃ	50 g
玉葱	30 g
ベーコン	20 g
じゃが芋	50 g
ぶなしめじ	20 g
バター	15 g
薄力粉	15 g
調整豆乳	100 g
コンソメ	5 g
食塩	0.1 g
胡椒	0.01 g
ピザ用チーズ	30 g

### \* アピールポイント

- ・シンプルなので、かぼちゃの甘さが引き立つ。
- ・天空かぼちゃの黄色が鮮やかである。
- ・中の食材は色々に工夫すると良い。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃをくり抜く時は、軽くレンジで温めておくとくり抜きやすい。
- ・最後にしっかりと焦げ目をつけた方が美味しく、風味も増す。
- ・焼き上がったら切ってすすめる。付け合わせを考え栄養バランスを考慮する。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
268	8.9	16.1	20.2	129	1.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
162	0.16	0.13	25	2.2	1.8



## \* チーチャボール



材料：1人分	
強力粉	50 g
バター	3 g
ドライイースト	1.5 g
牛乳	30 g
砂糖	1.5 g
食塩	0.1 g
天空かぼちゃ	15 g
クリームチーズ (生地)	10 g
天空かぼちゃ	5 g

### \* 作り方

- ①バターと牛乳を温め溶かし、40℃に保ち、ドライイーストを入れ10分待つ。
- ②砂糖、食塩、強力粉 1/3 を入れよく混ぜる。
- ③残りの強力粉を加え、手で150回こね、茹でて潰した天空かぼちゃを攪拌する。
- ④具にする茹でかぼちゃとクリームチーズをよく混ぜる。
- ⑤10分程発酵させ、ガス抜きをして約25gずつに分け、④を包み濡れ布巾をかぶせ10分置き二次発酵させる。
- ⑥油で揚げ、好みでオーロラソースやポン酢をつけるのもよい。

### \* アピールポイント

- ・かぼちゃとクリームチーズを混ぜることにより、濃厚な味にした。
- ・ギョーザの皮で具を包み、揚げても美味しい。

### \* 調理ポイント

- ・牛乳の温度に注意し、一次発酵をする。
- ・パン生地をよくこね、なめらかに仕上げる。

#### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
289	9.6	8.0	43.7	54	0.8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
126	0.21	0.16	9	2.6	0.3

## \* かぼちゃ団子のミルクスープ



材料： 1人分

天空かぼちゃ	60 g
玉葱	10 g
しめじ	5 g
バター	3 g
チーズ	4 g
薄力粉	10 g
水	10cc
牛乳	90cc
コンソメ	2 g
胡椒	0.01 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは皮を剥いて乱切り、皮は上に飾る分だけ線切りにする。耐熱ボールに入れ、電子レンジで4～5分加熱する。
- ②①をつぶし、粗熱がとれたら薄力粉、少量の水を加えて混ぜる。まとまったら、チーズを入れて一口大に丸める。
- ③玉葱はみじん切り、しめじも分ける。
- ④鍋にバターを入れ火にかけ、玉葱としめじを炒める。水、牛乳を加え沸騰してきたらコンソメ、胡椒で味を調える。
- ⑤④に②を入れ、団子が浮いてきたら更に2分程加熱し完成。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃのきれいな色彩が活きるように果肉部分のみ団子にした。
- ・旬のしめじも取り入れた。他の食品でも代用可。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃはきれいに皮を除く。
- ・つぶす時はできるだけなめらかになるようにつぶす。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
198	6.1	7.3	26.4	138	0.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
257	0.10	0.22	28	2.8	0.8

## \* 豆乳かぼちゃスープ



材料：1人分

天空かぼちゃ	100 g
豆乳	100 g
チキンコンソメ	少々
バター	5 g
食塩	0.3 g
胡椒	0.01 g
生クリーム	10 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃの皮をむき、ひたひたの水につけラップをする。約7分レンジにかける。
- ②鍋にこしきを使いこしながら残りの水と共に入れる。
- ③②に豆乳を少しずつ加え、チキンコンソメを入れる。沸騰しないように気をつけながら温める。
- ④③は食塩、胡椒で味を調える。
- ⑤④は器に盛り、生クリーム、パセリをのせて出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・豆乳を使うことでヘルシーに。
- ・なめらかなので離乳食・ソフト食にも使える。
- ・夏なら冷やし冬なら熱くしてすすめる。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃをなめらかにすることで舌ざわりがよくなる。
- ・かぼちゃは硬いので、なるべく小さく切ると早く柔らかくなる。
- ・ミキサーを用い時間短縮を心がけると良い。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
236	5.2	16.4	16.8	60	1.7
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
150	0.14	0.09	16	3.1	1.0

## \* かぼちゃのコンソメスープ



材料：1人分

天空かぼちゃ	60 g
ウインナー	20 g
えのき	5 g
ニンニク	3 g
コンソメ	1 g
食塩	0.8 g
マーガリン	3 g
醤油	少々
水	100cc
胡椒	少々

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃ、えのき、ウインナーを食べやすい大きさに切り、にんにくはスライスかみじん切りにする。鍋ににんにくを入れて、マーガリンで香りが出るよう弱火で炒る。
- ②香りが出てきたら、天空かぼちゃとえのきを入れ食塩、胡椒をして炒める。
- ③天空かぼちゃの過度が崩れてきたら水、コンソメを入れ、沸騰させウインナーを加え少し煮る。天空かぼちゃが柔らかくなったら味を確認し、出来上がり。

### \* アピールポイント

- ・にんにくで風味付けをした。他の食材も多少入れバランスを図る。
- ・天空かぼちゃで作る汁物はポタージュ性が多いと思ったので、澄んだスープを作った。

### \* 調理ポイント

- ・にんにくを炒める時炒め過ぎると苦味が出てしまうので、注意する。
- ・にんにくの苦手な方はにんにくを使用しなくても良い。
- ・にんにくの変わりに、生姜を用いても風味が良い。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
171	4.9	10.0	15.7	15	0.8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
199	0.12	0.11	28	2.5	1.1

## \* 天空南瓜と紅あずまおさつチップス



材料：1人分

天空南瓜	25 g
さつまい芋（紅あずま）	25 g
栗	2 個
揚げ油	4 g
食塩	0.5 g

### \* 作り方

- ①天空南瓜 25 g、さつまい芋 25 g を計る。（先に洗う）
- ②天空南瓜、さつまい芋をスライサーで薄く輪切りにする。
- ③②を水に浸す。水は2～3回換えるようにする。
- ④③をペーパータオルで拭き、170℃の油で揚げる。
- ⑤皿に敷き紙の和紙を載せ④を並べ盛る。食塩を少々ふる。

### \* アピールポイント

- ・味付けをシンプルにしたことで、天空かぼちゃ特有の甘味を引き立たせた。
- ・調理方法が簡単なので他の食材にも代用できる。

### \* 調理ポイント

- ・揚げ温度は注意する。
- ・低温過ぎると油ぼくなる。
- ・揚げる前にしっかり水気を切るようにする。
- ・低い温度で揚げると時間がかかるため油っぼくなるので注意。

\* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
142	1.6	4.4	24.2	21	0.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
85	0.11	0.05	28	2.8	0.5

## \* パンプキッシュ



材料：1人分

天空かぼちゃ	25 g
生クリーム	12 cc
卵	1/4 個
ピザ用チーズ	20 g
玉葱	10 g
ベーコン	10 g
マッシュルーム	5 g
バター	2 g
小麦粉	2 g
牛乳	25 cc
食塩・胡椒	適宜

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃはスライスしたものと飾り用の薄い角切りにしておく。
- ②耐熱皿に並べ、ラップをして3分程電子レンジにかける。少し硬い程度にする。玉葱、マッシュルームはスライスする。
- ③ベーコンは短冊切りにしてフライパンにバターを入れ、炒める。
- ④③に玉葱、マッシュルームを加えさらに炒めたところに小麦粉を振り入れ火が通るように炒めたら牛乳を徐々に加えて簡単なソースにする。
- ⑤キッシュ皿に①のスライスしたかぼちゃを敷き、④を入れ卵と生クリームを溶いたソースを流し、角切りかぼちゃを飾り、チーズを振りかける。
- ⑥オーブンなら180℃で焦げ目がつく位に焼き上げ、皿にのせすずめる。

### \* アピールポイント

- ・ホワイトソースを手軽に作ることができる。風味良く濃厚で美味しい。

### \* 調理ポイント

- ・オーブンがない場合は、電子レンジで火を通し、ガスグリルやオーブントースターで焦げ目をつけると良い。

### \* 1人の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
231	11.5	15.8	9.9	181	0.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
200	0.11	0.24	17	1.3	1.0

## \* かぼちゃチーズぱん



材料：2人分	
強力粉	50 g
ドライイースト	0.9 g
牛乳	35 cc
無塩バター	3.5 g
砂糖	2 g
食塩	0.2 g
クリームチーズ	5 g
天空かぼちゃ	20 g
グラニュー糖	5 g
卵	適宜

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは薄い角切りにして少しかために茹で、グラニュー糖でフランベする。
- ②牛乳、バターを小さめの耐熱ボールに入れレンジ（600W）で30～40秒加熱し、バターを泡立て器で混ぜて溶かす。牛乳が40℃以上であれば冷ます。
- ③生地をラップをしてレンジ弱（150～200W）で30秒加熱する。これで1次発酵は終了。10分程生地を休ませる。
- ④まな板に打ち粉をして、⑤を取り出し、軽くガスを抜き押さえて円形にし、10等分し、切り口を中に巻き込むようにして丸める。まな板の上に間をあけて個数分の生地を並べ、クッキングパーパーを掛け、その上にぬれ布巾をかけ、室温に10分程おき、軽くガス抜きをし、生地をのばし、中に①とクリームチーズを入れて丸める。
- ⑤ターンテーブルにクッキングシートを敷き、中身を入れたパンに軽くラップをかぶせ、（200W）30秒間加熱し、ラップを外さないでクッキングシートごと鉄板に移す。室温に約10分おいて1.5倍ほど膨らませる。（寒い日は保温庫）
- ⑥卵液をぬった⑥を予熱180℃のオーブンで170℃に落としてから10～12分焼く。
- ⑦⑥は皿に盛る。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
150	4.2	3.6	24.4	29	0.4
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
63	0.04	0.06	5	1.1	0.3

## \* スイートパンプキン



材料：1人分

天空かぼちゃ 40 g

天空かぼちゃ（土台用） 30 g

バター 10 g

砂糖 10 g

食塩 0,2 g

卵黄 15 g

牛乳 大さじ 2

ラム酒 少々

### \* 作り方

- ①土台の南瓜をさっと茹で薄味をつける。他の南瓜は茹でて裏ごしする。
- ②裏ごしの南瓜を鍋に取り、卵黄、バター、砂糖、牛乳で練り、最後にラム酒を入れる。
- ③オーブンを温めておく。土台南瓜の上にしぼり袋で搾り出す。
- ④③は、200℃で3分焼く。皿に取る。
- ⑤④は、熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・土台まで天空南瓜を用い、最後まで天空南瓜の甘味を楽しめるようにした。
- ・土台の天空南瓜には外皮も使用し、特有の濃緑色で色鮮やかに表現した。

### \* 調理ポイント

- ・裏ごしをしっかりすることで、舌触りがなめらかになる。
- ・最後の焼き色に気を付ける。
- ・型に入れて仕上げると又感じが異なる。
- ・主菜の味付けにも用いられる。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
238	4.4	14.5	20.4	63	1.1
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
294	0.07	0.17	17	1.4	0.3



## \* かぼちゃのきんぴら



材料：1人分	
天空かぼちゃ	60 g
人参	30 g
白胡麻	1 g
かぼちゃの種	1 g
胡麻油	6 g
濃口醤油	6 g
味醂	3 g
上白糖	2 g
類粒出し	0.2 g
(↑水で溶く)	
レタス	15 g

### \* 作り方

- ①人参と天空かぼちゃを線切りにする。
- ②天空かぼちゃの種を炒って、皮をむき、砕く。
- ③フライパンに胡麻油を入れ、人参→天空かぼちゃの順で炒める。
- ④ある程度火が通ったら、上白糖、出し汁、味醂、濃口醤油で味付けする。
- ⑤レタスを敷いた皿に、④を盛り付け、白胡麻と②を散らす。

### \* アピールポイント

- ・天空かぼちゃの皮や種を用いて、捨てる場所をなくした。
- ・天空かぼちゃの甘さを生かすため、味付けは薄めにした。
- ・炒って砕いた天空かぼちゃの種を入れることで香ばしく仕上げた。

### \* 調理ポイント

- ・天空かぼちゃは火を通し過ぎると、食感がなくなってしまうので、透き通った位になったら味付けにする。
- ・天空かぼちゃを上に乗るように心がける。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
148	2.1	6.7	19.7	34	0.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
405	0.07	0.07	28	3.2	1.0

## \* 天空かぼちゃちゃっちゃカレー



材料： 1人分	
精白米	70 g
天空かぼちゃ	50 g
さつまいも	20 g
豚肉	20 g
人参	10 g
玉葱	10 g
にんにく	3 g
白ワイン	小さじ1
カレールウ	10 g
サラダ油	3 g
胡椒	0.01 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは乱切り、さつまいもは銀杏切りする。
- ②豚肉も小さく切り、人参は銀杏切りする。
- ③玉葱も切り、にんにくはみじん切りする。
- ④鍋に油を熱し材料を炒め、よく煮えたらカレールウを入れ混ぜ、味を整える。
- ⑤皿にご飯を盛り、カレーをかけ、スプーンを添える。
- ⑥⑤は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・じゃが芋ではなく、旬のさつまいもを用いた。
- ・天空かぼちゃは乱切りにし、食感を楽しめるようにした。

### \* 調理ポイント

- ・乱切り、銀杏切りはそれぞれ大きさをそろえて切るとよい。
- ・具材を炒める時は、にんにくの香りを出してから他の具材を入れる。
- ・栄養バランスを図るため十六穀米のご飯でも良い。

### \* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
459	10.3	10.1	77.8	35	1.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
243	0.28	0.13	29	3.8	1.1

## \* 天空かぼちゃ団子と生椎茸のすまし汁



材料： 1人分

天空かぼちゃ	20 g
味醂	1 g
食塩	0.1 g
片栗粉	1 g
生椎茸	1 枚
かぶの葉	3 g
柚子の皮	2 g
鰹節	3 g
昆布	1 g
清酒	2cc
醤油	1cc
食塩	1 g

### \* 作り方

- ①天空かぼちゃは皮を除きしっかり茹で、潰し、調味してから団子にし、片栗粉をまぶし、沸騰中でさっと茹でる。
- ②生椎茸も飾り切りしさっと茹でる。かぶの葉は結び、塩茹でする。
- ③松葉柚子を作る。
- ④出し汁を作り、椀に盛り、熱い汁を注ぐ。
- ⑤④は熱い内にすすめる。

### \* アピールポイント

- ・椎茸の飾り切り、松葉柚子、かぶの葉等外観にこだわった。
- ・昆布と鰹節で出し汁を取り、相乗効果でより一層、風味豊かで美味しく仕上げた。

### \* 調理ポイント

- ・出し汁は濃いめに取る。
- ・団子の食感をなめらかにするためにしっかり潰す。
- ・食材の飾り切りは丁寧に行う。

\* 1人分の栄養価 \*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
40	3.0	0.2	6.5	12	0.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
67	0.03	0.04	12	1.2	1.3

## 「天空かぼちゃの美味しい料理」のアンケート調査結果

日時：平成 23 年 10 月 17 日（月）

対象：山梨学院短期大学

場所：山梨学院短期大学

食物栄養科 2 年生 B クラス 合計 40 名

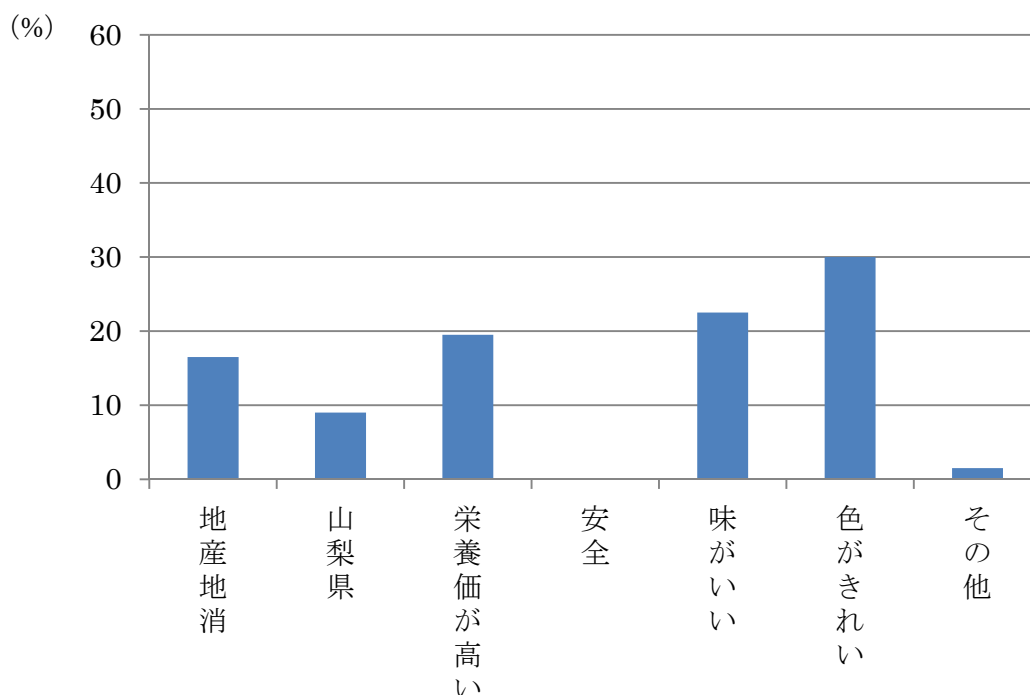
5 1 号館調理実習室

授業：応用調理実習Ⅱ

### 【ねらい】

今回、山梨県甲州市内遊休畑のブドウ棚を利用して栽培した天空かぼちゃを用い、本学ではレシピ集を作成することとした。天空かぼちゃは①外観につやがあり綺麗②太陽をいっぱい受けてミネラルが豊富、ビタミン類が高い③食味が安定している④肉厚・深い緑色の外皮⑤量感がずっしりと高いという特徴をもっている。これらの特性を生かして幅広い料理に取り入れることが重要である。これらのことをふまえた上で、天空かぼちゃの美味しい料理に挑戦し、その後アンケートに率直な意見を記入していただいた。

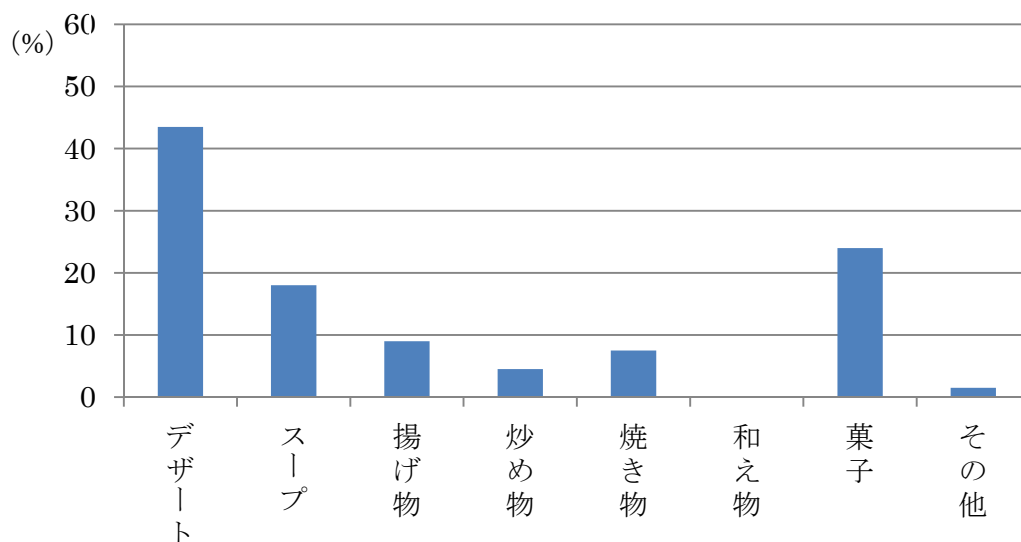
### ①天空かぼちゃのイメージとして何をあげますか？（多答式）



### 〔考察〕

色がきれいと感じた学生は 21 人、30%と多かった。天空かぼちゃ独特の鮮やかな黄色が印象深いことが、考えられる。また、味が良いことや栄養価が高い等プラス面でのイメージも目立つ。地産地消が 11 人と比較的低いため、天空かぼちゃの普及、啓蒙が今後期待されると思われた。

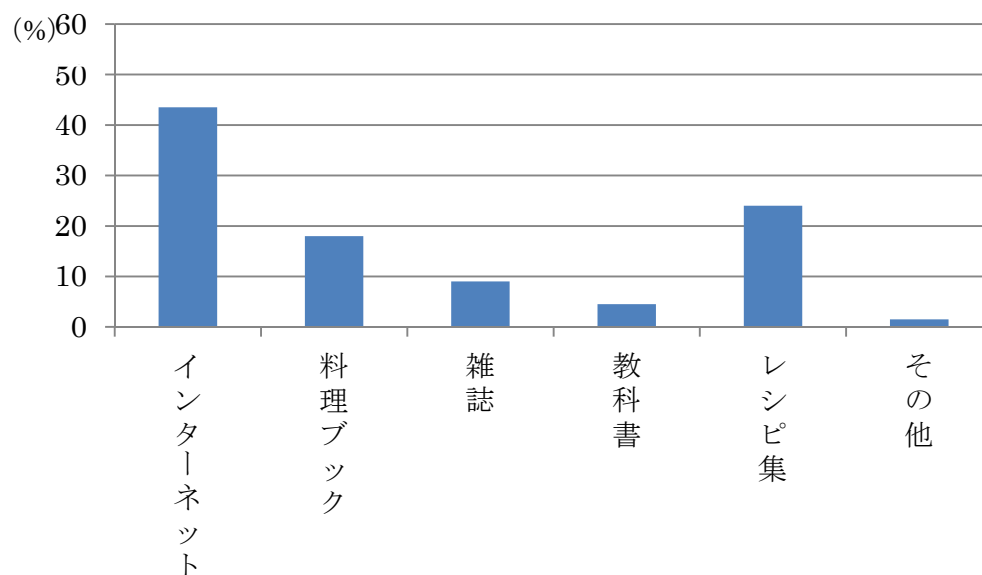
②天空かぼちゃを用いどんな料理に挑戦しましたか？(多答式)



[考察]

天空かぼちゃをデザートに調理したい人が 29 人、43%と多く目立つ結果となった。次いでお菓子やスープが人気であった。全体的にお菓子系といったかぼちゃの甘さを生かした料理を作りたい傾向にあるように感じた。

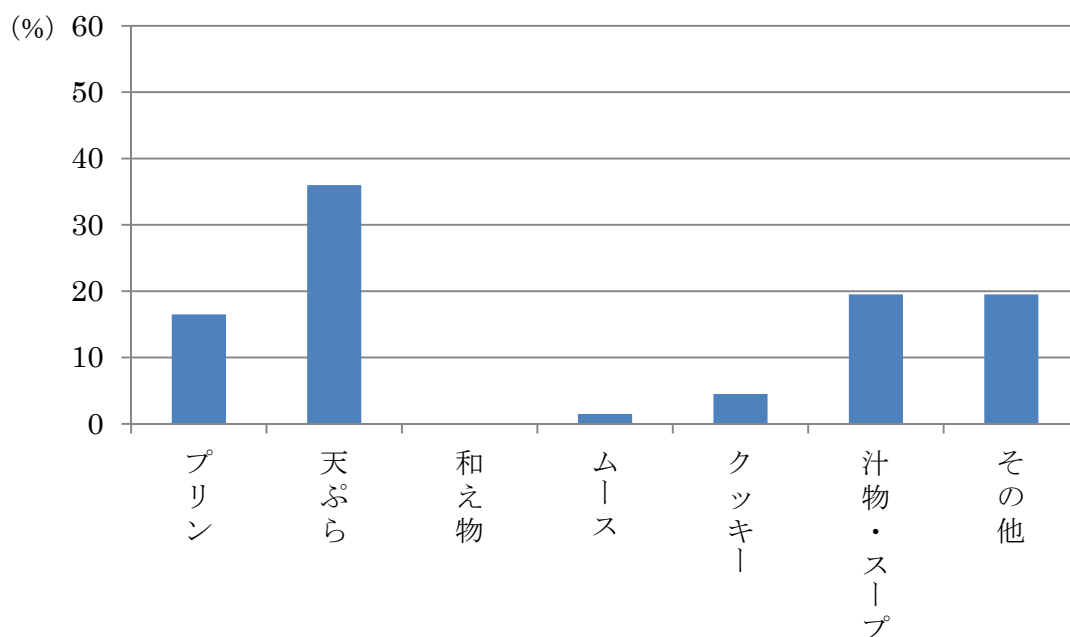
③天空かぼちゃ料理を作る上でどんな教材を参考にしたか？(多答式)



[考察]

調理上、インターネットを参考にした学生は 29 人、43%と最も多く、現代社会の流れに応じた結果となった。レシピ集や料理ブックなど基本を大切に参考書も活用されることが伺えた。また、社会経験あるお母さんのアイデアを参考にするといった家庭の味を考慮するという学生もあった。

④今まで作ったかぼちゃ料理の中で美味しいと思った料理を教えてください。(多答式)



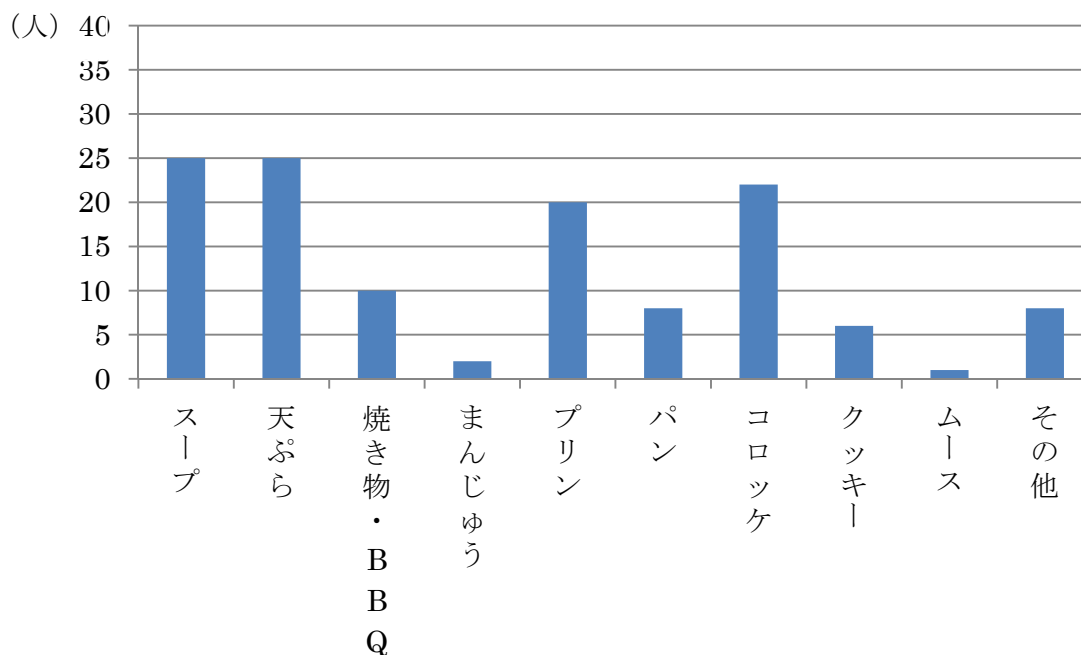
	人数
プリン	11
天ぷら	24
ムース	1
クッキー	3
汁物・スープ	13
その他	13

(タルト、コロケ、煮物、お菓子、グラタン、チーズケーキ、かぼちゃの肉巻き、サラダ、スイートパンプキン、かぼちゃクリームパン、パイ等)

[考察]

天ぷらが24人、36%と圧倒的に多い結果となった。家庭で作る天ぷら料理にはかぼちゃの天ぷらがよく調理されることも伺える。次いでプリンやスープ系の汁物といった料理も人気が多かった。また、その他が多くサラダやグラタン、かぼちゃの肉巻きといった珍しい料理、多彩な料理が多く見られた。要因として、かぼちゃは栄養価が高く水分が少ない、肉質がしっかりし料理に扱いやすい、色調が高い、数ある野菜の中で胡瓜や茄子に比較し保存がきくなどが挙げられると思われる。

⑤天空かぼちゃを料理する際に作ろうと思った料理は何ですか？(多答式)



[考察]

スープや天ぷら、コロッケなどといった一般的料理に人気が高い結果となった。お焼きにかぼちゃケーキは珍しいが、美味しいと感じる人が多々いることが判明。また多彩な料理法や料理があることが理解できた。

⑥天空かぼちゃ料理の製作について思ったこと、感想をお寄せ下さい。

- ・天空かぼちゃは色彩が鮮やかで甘くてとても美味しい。(12人)
- ・実際にかぼちゃ料理を作り、もっと沢山のレシピが知りたいと思った。(9人)
- ・日本では西洋かぼちゃが主流と思っていた。(4人)
- ・かぼちゃを用いた行事としてハロウィンがある。(2人)
- ・西洋かぼちゃはどのように調理したらより甘みがでるのか知りたい。
- ・かぼちゃ料理のレパートリーを増やし今後、広めたい。
- ・天空かぼちゃは、この時期しかでないのが残念。加工法を考えたい。

まとめ

天空かぼちゃは『見ない・聞かない・知らない』学生が多かった。しかし、授業で「天空かぼちゃの美味しい料理」を取り入れ、教材とすることから試行錯誤しながら調べて、真剣に取り組む様に変化したことが読み取れた。アンケートからインターネット参考は、約40%を越え、身近に調べるのに使われている様である。

天空かぼちゃを教材としたことで、今後、地産地消・地域活性化に役立てるなど前向きな姿勢が見られた。

## まとめ

今回のレシピ集に掲載された全40点の作品を分類したところ、調理法別では焼き物24点、揚げ物4点、汁物・スープ4点、サラダ1点、寄せ物3点、煮物4点であった。料理大別では日本料理10点、西洋料理28点、中国料理1点、西洋と日本混合料理1点であった。

このようにさまざまな種類の天空かぼちゃ料理が出揃ったが、どれもかぼちゃの特性を上手に生かした作品ばかりであった。具体的には「冷めても固くならない」「外皮は固く、外皮を除くと色調が均一である」「調理の初期と後期で色彩は変化しない」「加熱時間が長いと煮崩れ、他の材料と混合しやすい」といった特徴があり、先程、挙げた調理法からも特性が生かされた料理レシピであることが伺えた。どの料理にも共通していたことは、外皮と果肉の部分は別々に調理されていたということである。外皮の深い緑色と果肉の鮮やかな黄色がそれぞれ引き立つように下処理し、外皮まで工夫して取り入れられていた。

この天空のかぼちゃの賞味は、9月～11月と3ヵ月が勝負。穀類や豆類と違い賞味期限が短いために短期決戦であり学生は真剣に取り組んでいた。一般に熱い料理が好まれた傾向が見られた。

かぼちゃ1品だと、普段はレパートリーが偏りがちになってしまうが、このレシピ集を参考に是非、さまざまなかぼちゃ料理を積極的に作ってほしい。

さらに読者の方に活用して頂き益々、「天空かぼちゃの美味しい料理レシピ集」が皆様に広く啓蒙されることを祈願している。







**天空かぼちゃ  
艶良い  
量感あり**



天空かぼちゃについて  
甲州市塩山（株）パッションフレッシュ・鈴木幹夫氏に  
ご提供頂き厚くお礼申し上げます。

**監修**

**山梨学院短期大学 食物栄養科**

**応用調理実習II Bクラス**

**依田ゼミ**

**平成23年12月20日**

**〒400-8575**

**山梨県甲府市酒折2-4-5**

**TEL055-224-1430**

**依田萬代 樋口 千鶴**