



オーナーシェフの かんたん

レシピ Recipe

地元産の食材を使った、誰にでも手軽にできる料理を、一関市千厩町の「レストラン あさひや」のオーナーシェフである、原田良一さんに紹介していただきます。今回の食材は川崎産「カボチャ」です。

今回の食材

川崎産

「カボチャ」



今回料理に使ったカボチャは「九重栗」という品種です。

カボチャプリン

～牛乳でカボチャの持つ素朴なおいしさをストレートに!!～

フランスのおばあちゃんの カボチャスープ



材 料 (4～6人前)

- ・カボチャ…………… 400g
- ・生クリーム…………… ½カップ
- ・(炊いた) ご飯 …… ½カップ
- ・塩…………… 少々
- ・バター…………… 大さじ2杯
- ・こしょう…………… 少々
- ・ブイヨンまたは水… 7カップ
- ※隠し味程度で砂糖少々

作 り 方

- ① カボチャは皮をむいて、5mmくらいの厚さに切り、鍋にバターを入れ、カボチャを弱火で軽く炒める。
- ② ブイヨンまたは水を加え、(炊いた) ご飯を加え、強火で煮たて、弱火で20～30分くらい煮る(途中、木べら等で絶えずかきまわし、鍋を焦がさないように気をつける)。
- ③ 荒熱をとり、ミキサーにかけ、裏ごして鍋にとり、濃度を加減してクリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。甘みが薄いとぎには隠し味程度に砂糖をごく少量加えてもよい。

材 料 (5～6人前)

- ・カボチャ…………… 150g
- ・グラニュー糖…………… 80g
- ・牛乳…………… 250ml
- ・カラメルソース
- ・全卵…………… 1個 (グラニュー糖60g、水20ml)
- ・黄卵…………… 1個

カラメルソースの作り方

- ① 鍋に分量のグラニュー糖、水を入れ、火にかけ、薄く色づいてきたら、軽く鍋ごと揺すり、濃い色に仕上げる。
- ② 熱いうちに、気をつけて器に流す。

作 り 方

(準備) カボチャは皮をとり、ワタもとり、正味150gに用意し、5mmくらいのスライスにしておく。

- ① 鍋に分量の内の150mlの牛乳を入れ、カボチャも入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② ミキサーにすべてをかけ、残りの牛乳をあわせ、火にかけ、人肌くらいに温める。
- ③ ボールに全卵と卵黄を入れ、グラニュー糖を加え、よく混ぜる。
- ④ ③に②の牛乳を加え、一度目の細かいいものでこして休ませる。
- ⑤ 好みの耐熱の器にカラメルソースを流し、④の液を入れ、オープン、蒸し器どちらでもよいので火加減を充分気をつけ火を入れる。
- ⑥ 冷めたら型からはずして、好みに生クリームのホイップしたものや季節のフルーツでデコレーションしてもよい。



オーナーから一言



原田良一さん(左)と息子さん(右)

レストラン あさひや
オーナーシェフ
はらだ りょういち
原田 良一さん

今回は「カボチャ」です。西洋料理の世界にはポピュラーな素材です。「カボチャ」の名前の由来は、一説には東南アジアの「カンボジア」から来たのではという説もあります。さて、日本には「冬至カボチャ」が古くから言われています。昔の人は栄養学もビタミン学もないときから、冬に「カボチャ」を食べると風邪をひきにくいということをよく知っていたのです。「カボチャ」はビタミンB1、B2などが豊富で、そしてβカロチンが含まれており風邪予防にはもってこいの食材です。本当に昔の人が言うことに間違いはありませんね！今回はスープとデザートです。愛する方にぜひ作って食べさせてあげてください！

追伸、先日、前号(No.42)のナシのレシピをお店に来たお客さんに差し上げました。そのお客さんから後日、「レシピどおり作ってみたら本当においしくできました！」とうれしくなって電話してきたとのことでした。こちらの方が本当にうれしくなっていました。みなさんもぜひ作ってみてください！

昭和28年・一関市千厩町生まれ。
原田さんは料理教室や研修会等で数多くの講師をし、食育支援、地場食材の新たな調理法の指導などにも精力的に取り組んでいます。また、西洋料理専門調理師、調理技能士、岩手県の青年卓越技能者にも認定されています。



レストラン あさひや

- 営業時間 11:00～21:00
ラストオーダー 20:30
(ランチタイム 11:00～14:00)
- ※日曜祝日はランチタイム休み
- 定休日 毎週月曜日
※ただし祝日は営業
- TEL 0191-52-2325