



親子で一緒に作ろう!



かぼちゃの白玉団子

【材料 (12〜13 個分)】

- ・かぼちゃ・・・・・・・・50g
- ・白玉粉・・・・・・・・100g
- ・水・・・・・・・・70ml
- ・あんこ・・・・・・・・適量

※団子そのもので召し上がる場合は、団子の生地には砂糖を20〜30g入れてください。



【作り方】

〈準備〉・お湯を沸かしておく ・ボウルに冷水を入れておく

- ① かぼちゃはレンチンか、ふかして柔らかくする。
- ② ボウルにかぼちゃと白玉粉を入れ、水を少しずつ加え耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③ ②を手で丸め、沸騰したお湯で白玉が浮いてくるまで2分程度茹で、冷水に入れる。
- ④ 水気を切って皿に盛り、あんこをのせる。



豆腐を入れてサクフワに☆



かぼちゃと豆腐の米粉ドーナツ

【材料 (ミニサイズ8個分)】

- かぼちゃ・・・・・・・・70g
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・85g
- ★ てんさい糖またはきび砂糖・30g
- 太白ごま油 (米油や菜種油でもOK)・5g
- 塩・・・・・・・・1つまみ
- ☆ 米粉 (製菓用)・・・・・・・・80g
- コンスターチまたは片栗粉・20g
- ベーキングパウダー (アルミフリー)・5g
- 揚げ油・・・・・・・・適量



【作り方】 〈準備〉・揚げ油は温めて準備しておく ・揚げ油

- ① かぼちゃはレンチンか、ふかして柔らかくする。
- ② ★をボウルに入れてよく混ぜてから☆を加えてひとまとめにする。
- ③ 8等分して丸め、手のひらで少し平らにして潰して真ん中に穴をあける。
- ④ 170℃の油で表裏がきつね色になるまで揚げる。

【企画編集】 JAめぐみの・十六銀行

〒501-3802 岐阜県関市若草通1丁目1番地 TEL:0575-23-5885



JAめぐみの × 十六銀行

岐阜県産

トミちゃんかぼちゃ



【レシピ考案者】
ここしーママさん



食物アレルギーにも配慮したレシピです♡



かぼちゃのトミちゃん

トミちゃんかぼちゃとは

岐阜県加茂郡富加町で平成20年から「トミちゃんかぼちゃ」の愛称でかぼちゃの栽培・出荷を始め、平成30年には「JAめぐみのかぼちゃ生産協議会」を立ち上げ、現在は夏かぼちゃを中心に冬至かぼちゃも栽培しています。「トミちゃんかぼちゃ」の品種名は「くり將軍」。確立された栽培技術によって一定期間追熟させることで、ホクホク感があり、より甘いかぼちゃに仕上がっています。

JAめぐみの × 十六銀行 Skill matching by ガラスの靴プロジェクト



炊飯器で
簡単
おいしい♡



かぼちゃの 洋風 炊き込みご飯

【材料（4人分）】

- ・かぼちゃ・・・・・・・・130g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・60g
- ・ベーコン・・・・・・・・80g
- ・コーン・・・・・・・・50g
- ・米・・・・・・・・2合
- ・ブイヨン（4g）・・・・1個
- ・塩・・・・・・・・小さじ2分の1

【作り方】

- ① 米を洗って2合目の分量のところまで水を入れる。
- ② かぼちゃは7～8mmの薄切り、玉ねぎも薄切り、ベーコンは1cm程度にする。
- ③ ①にブイヨンと塩を入れよく混ぜ、上に玉ねぎ、ベーコン、かぼちゃ、コーンをのせ、炊飯器で通常通り炊く。
- ④ 炊きあがったら底から軽く混ぜ器に盛る。



味付けは
塩麹のみ♪



かぼちゃの 塩麹ポタージュ

【材料（4人分）】

- ・かぼちゃ・・・・・・・・300g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・60g
- ・えのき・・・・・・・・40g
- ・オリーブオイル A・・・小さじ1
- ・水・・・・・・・・200ml
- ・塩麹・・・・・・・・大さじ1
- ・豆乳A（無調整）・・・・150ml
- ・豆乳B（無調整）・・・・100ml
- ・かぼちゃの皮（素揚げしたもの）、
オリーブオイル B・・・・適量

【作り方】

- ① かぼちゃと玉ねぎは薄切り、えのきはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルAを入れ玉ねぎとえのきを炒め、しんなりしたらかぼちゃと水を加えて弱火で柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②に塩麹を入れ、ひと煮立ちしたら鍋から取り出し、ミキサーでなめらかにする。
- ④ ③を鍋に戻し、豆乳Aを加え弱火で温める。（煮立たせないように注意！）
- ⑤ 豆乳Bを湯せんまたはレンチンで人肌ぐらいに温め、泡立て器で泡立てる。
- ⑥ ④を器に入れ⑤を上のにのせ、かぼちゃの皮とオリーブオイルBをたらす。



かぼちゃの米粉マフィン



米粉は
製菓用のものを
使ってね♪



【材料（マフィン 6個分）】

- ・かぼちゃ
（レンチンまたは蒸したもの）・・・・60g
- ・てんさい糖または
きび砂糖（お好きなものでOK）・・20g
- ・メープルシロップ・・・・・・・・40g
- ・豆乳（無調整）・・・・・・70g
- ・塩・・・・・・・・1つまみ

- ・太白ごま油
（米油や菜種油でもOK）・・・・45g
- ・米粉（製菓用）・・・・・・・・120g
- ・コンスターチまたは片栗粉・・・・30g
- ・ベーキングパウダー（アルミフリー）・・5g
- ・重曹・・・・・・・・2.2g
- ・レモン汁・・・・・・・・10g
- ・かぼちゃの種・・・・・・・・12粒

【作り方】

〈準備〉

- ・オーブンを170℃に予熱しておく
- ・マフィン型にグラシンカップを敷いておく

- ① ボウルに★を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に太白ごま油を少しずつ加えて乳化させながらよく混ぜる。
- ③ ②に米粉とコンスターチを入れよく混ぜる。
- ④ ③にベーキングパウダーと重曹、レモン汁を加え素早く20回程度混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、かぼちゃの種をのせ170℃のオーブンで22分焼く。
※ご家庭のオーブンによって焼く時間や温度を調整してください。
- ⑥ 保存する場合、焼けたら型から外し人肌ぐらいに冷めた後、ビニール袋に入れる。