

今日6月5日は世界環境デー  
旬をまるごと味わう!

# ふるさと「エコうまレシピ®」

で食卓からエコライフを始めよう!

企画制作 / 下野新聞社営業局

## 栃木の旬の食材

### 中山かぼちゃ

「中山かぼちゃ」は、ぼくぼくとした食感と品のよい甘さのつた産地限定のブランドかぼちゃです。とちぎ農産物マーケティング協会の「とちぎ地域ブランド」にも指定されています。JAなす南の「中山かぼちゃ部会」(15人)の生産者の皆さんが、いねいに栽培する一品です。

#### 種



#### かぼちゃの種のおつまみ

しっかり天日干しにしてから、から煎りします。栄養豊富な種を、残さず食べるのがエコ。

#### 果肉

#### かぼちゃのポタージュスープ

#### エコうまポイント

右記の「コンソメミルク煮」ひとかけと煮汁、牛乳を少し加えジューサーでポタージュにリメイク!最後まで美味しい!



#### 皮

#### 千切りかぼちゃのサラダ

#### エコうまポイント

皮も一緒に千切りにして、かぼちゃの歯ごたえが残る程度にさっと茹でます。あとは調味料を加えるだけ。手際よく簡単に作れます。



### まるごと美味しく食べられます!

私たちが作る「中山かぼちゃ」の特長は、普通のカボチャと違って皮がとても薄いところにあります。果肉の部分とほとんど同じ軟らかさでおいしく食べられます。天ぷらはもちろん、サラダでも皮をむいたりせずに、まるごと無駄なく使えます。また、種もから煎りして食べる方もいますよ。中山かぼちゃはまさにエコな食材の一つです。ぜひ、いろいろな料理で試してみてください。

昭和50年代からのおいしさと産地の伝統を守るため、種苗の管理を徹底しています。また、品種の交雑を防ぐためネットで防護し、6月にもなれば毎朝4時起きで、ひと花ひと花、手作業で授粉しています。たくさんの手間を掛けても、品種の特性なのか着果するのは半以下ということもまれではありません。それだけに、おいしく実った時の喜び、「おいしいね」と言ってもらえた時の喜びはひとしおです。「熟成」「収穫期間」「安全安心」などにこだわったブランドカボチャの味を楽しんでください。

### 生産者プロフィール

#### 大森正一(おもり・しょういち)さん

1970年代から中山かぼちゃを手掛けるベテラン。JAなす南「中山かぼちゃ部会」の会長として、ブランド力のアップに心血を注いできた。今年2月には、念願の商標登録を済ませ、より一層産地の振興に努力している。那須烏山市小木須。77歳。

ムダなく使える!

## かぼちゃの コンソメミルク煮



### 材料(4人分)

- かぼちゃ ..... 1/2個 (約500g [可食部:約450g])
- シナモンパウダー ..... 少々

- 「味の素KK コンソメ」  
固形タイプ ..... 1個
- A
- 牛乳 ..... 300cc
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - バター ..... 15g
  - しょうがのスライス ..... 4枚

### 作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除き、大きさをそろえながらひとくち大に切り分ける。
- 2 鍋に①と(A)を入れて弱めの中火にかける。煮立ったら弱火にして20分ほど煮る。
- 3 器に盛り、シナモンパウダーをふる。冷やして食べても美味しい。

ここから左で紹介しているポタージュスープにもできるよ!



今回使用したのは  
こちら!

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のkokがギュッとつまった洋風スープの素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理などが一層おいしくなります。

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています

エコうまレシピ

検索

## 「エコうまレシピ」とは?

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!



「旬」の食材を選ぼう!

食材をムダなく活用!

手際よく、簡単に!