

蔵王かぼちゃ

(ウリ科)

蔵王成沢の農家が昭和23年南陽市中山地区（現上市市）の実家から種子を持ち込んだのが始まり。果皮色が灰白青色で、へその部分が約10cm程度と大きい。マサカリやナタを使わないと切れないほど硬いため「マサカリかぼちゃ」とも呼ばれる。食味がよくホクホク感があり長期間保存しても風味が落ちないのが特徴。



冬至かぼちゃ

材料 [2人分] ・蔵王かぼちゃ 60g ・砂糖 28g
 ・あずき 30g ・塩 少々

- 作り方**
1. 蔵王かぼちゃは、一口大に切る。
 2. あずきは洗ってなべに入れかぶる程度の水を入れて中火で煮て、煮立ったら一度水を捨て、再びかぶる程度の水を入れて煮る。あずきが軟らかくなるまで2～3回差し水をして煮る。
 3. 2のあずきが軟らかくなったら1と砂糖の1/2量を加えて約10分煮る。
 4. 3に残りの砂糖と塩を加え、弱火で煮る。



蔵王かぼちゃのそぼろ煮

材料 [2人分] ・蔵王かぼちゃ 300g
 ・だし汁 100ml
 ・サラダ油 大さじ1/4
 ・鶏ひき肉 75g
 ・片くり粉 大さじ1/2
 水 大さじ1/2

A しょう油 大さじ3/4
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 ・塩 小さじ1/6

- 作り方**
1. 蔵王かぼちゃは4cm角に切る。
 2. だし汁を入れたなべに1を加え、約5分煮る。
 3. 厚手のなべにサラダ油をしき、鶏ひき肉をいため、Aと2を入れて煮る。
 4. 蔵王かぼちゃが軟らかくなったら、片くり粉を水溶きして3に加えとろみをつけ、塩を加えて味を調える。



蔵王かぼちゃの南蛮漬

材料 [2人分] ・蔵王かぼちゃ 100g 《南蛮酢》
 ・なす 50g ・赤唐辛子 大1/2本
 ・さやいんげん 25g ・ねぎ
 ・揚げ油 適量 (みじん切り) 大さじ1

A しょう油 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/2
 だし汁 大さじ1 1/2
 酢 大さじ1

- 作り方**
1. 赤唐辛子は種子をとり小口切りにし、ねぎ(みじん切り)とAを合わせて南蛮酢を作る。
 2. 蔵王かぼちゃは5mmの厚さに切る。なすは縦2つに切り皮に格子の切れ目を入れ、水につけてあく抜きをしてから水気をふきとる。さやいんげんはすじをとる。
 3. 蔵王かぼちゃ、なす、さやいんげんを油でからりと揚げ、直ちに1の南蛮酢に漬ける。

