

ごみのん通信第11号あまりものレシピ

「捨てることろゼロ！冬至におなじみのカボチャ編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第11号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「カボチャ」の使いきりレシピを掲載。カボチャは免疫力の強化や疲労回復に効果のあるビタミンE、Bやβ（ベータ）カロテンが豊富で、寒い時期にもおすすめです。特に、種に含まれるミネラルやたんぱく質、良質な脂質は、美容や健康の強い味方。ぜひ、捨てずに味わってみてください。

今回のレシピ

1. ワタも使いきるカボチャのポタージュ
2. 栄養満点！カボチャの種のロースト
3. カボチャの皮で甘辛きんぴら

1. ワタも使いきるカボチャのポタージュ



材料（4人分）

- | | |
|----------------|-------------|
| ・カボチャ 1/2 個 | 【A】 |
| ・玉ねぎ（薄切り）1/4 個 | ・水 400ml |
| ・バター 10 グラム | ・固形コンソメ 1 個 |
| ・牛乳 300ml | |
| ・塩、こしょう 適量 | |

作り方

- (1) カボチャは皮と種を取り除き、一口大に切る。ワタは捨てずに使う。
※皮はきんぴら用の細切りにしやすいよう、面積が大きくなるように切っておく。
- (2) 鍋を熱し、バター、玉ねぎを入れ、しんなりするまで弱めの中火で炒める。
- (3) (2) に【A】と(1)を入れ、ふたをして煮る。カボチャが軟らかくなったら、火を止めてミキサーにかける。
- (4) (3) を鍋に戻し、牛乳を加え、塩、こしょうで味を調えて、完成。

2. 栄養満点！カボチャの種のロースト



材料

- ・カボチャの種 1/2 個分
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- (1) カボチャの種は、周りのワタを取り除き、洗う。
- (2) (1) の水気を切り、お皿に重ならないように並べ、電子レンジ 500Wで3分加熱する。様子を見ながら、「表面が乾いて、お皿を揺らすとカサカサ音が出る」まで追加で加熱する。※焦げないように注意！（合計で8～10分程度）
- (3) フライパンにオリーブオイルと(2)を入れ、弱火で炒める。
- (4) きつね色になったら取り出し、塩、こしょうを振って、完成。このままどうぞ。

3. カボチャの皮で甘辛きんぴら



材料

- | | |
|-----------------|------------|
| ・カボチャの皮 150 グラム | 【A】 |
| ・サラダ油 小さじ1 | ・しょうゆ 小さじ2 |
| ・水 100ml | ・みりん 小さじ2 |
| ・ごま 適量 | ・砂糖 小さじ1 |

作り方

- (1) カボチャの皮を細切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、(1)をさっと炒める。
- (3) (2)に水を加え、好みの硬さになるまで加熱する。
- (4) 【A】を加えて、少し煮詰め、ごまをかけて、完成。

カボチャの保存方法

カットしたカボチャを保存する場合は、種とワタを取り除き、ラップをして冷蔵庫へ。取り除いたワタを冷凍して取っておけば、ポタージュを作るときに無駄なく使えます。カットして冷凍するなら、生でも、加熱後でもOK！用途により潰して冷凍すれば調理時間の短縮にも。