



なます南瓜：生食もできるが、ゆでてほぐすと果肉が糸状になり、シャキシャキした食感が楽しめる

さっと揚げたなますカボチャの食感を楽しむ なます南瓜の南蛮漬け

材料(4人分)

なます南瓜 …… 100g
 オニゴシウ …… 1/4個
 紫タマネギ …… 1/2個
 薄力粉 …… 大さじ3
 揚げ油 …… 適量
 (A) しょうゆ …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 酢 …… 大さじ1

作り方

- ①なますカボチャは四つ割りにしてワタと種を取り、皮をむいて1cmの厚さに切る。オニゴシウは種を取って薄く切る。紫タマネギは繊維を経つように薄く切る。
- ②紫タマネギとオニゴシウをボウルに入れ、(A)を加えて混ぜておく。
- ③なますカボチャの表面に薄力粉を薄くつけ、高温に熱した油で30秒揚げる。油を切って②に入れ、10分置いて器に盛る。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----