

小田真規子の旬をおいしく! かんたん アイデアクッキング

冬至を境に、寒さはますます厳しくなっていきます。冬至といえば、かぼちゃ。えび入りのとろりとしたあんをかけたかぼちゃ料理で体を温めましょう。冬にうれしいしょうがも添えて、冬を乗り切りましょう。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著は『「切り方」ひとつでいつもの料理がもっとおいしくなるレシピ』(扶桑社)。



おいしさの決め手はコレ!



かぼちゃ
β-カロテンや抗酸化作用のあるビタミンEが豊富!



えび
ぷりぷりの食感で食べごたえUP



ミツカン 追いがつお® つゆ2倍
だしとうまみと香りを手軽にプラスできる

かぼちゃとえびの茶巾煮

1人分 165kcal 塩分 1.7g 時間 20分

- 材料(2~3人分)
 かぼちゃ...1/6個(200g)
 えび(殻付き)...10尾(100~150g)
 A **ミツカン 追いがつお® つゆ2倍**...大さじ2
 水...大さじ4
 B **ミツカン 追いがつお® つゆ2倍**...大さじ4
 水...1カップ
 片栗粉...大さじ1
 みつば(長さ3cmに切る)...2~3本分
 しょうが(すりおろし)...1かけ分

作り方

- 1 下ごしらえをする**
えびは殻をむき、背に包丁を入れて開き、背わたを取って6等分に切る。かぼちゃは種とわたを取り、ところどころ皮をむいて5cm角に切る。
- 2 かぼちゃをレンジで加熱する**
耐熱のボウル(直径20cm程度)にかぼちゃを皮目を下にして並べ、Aを合わせて全体にかける。ラップをふんわりとかけて電子レンジで7分加熱する。箸などでかぼちゃの上下を返し、ラップをびっちりとかけ直して5分ほどおく。
- 3 かぼちゃを茶巾しぼりにする**
かぼちゃの粗熱が取れたら、1つずつラップで包み、茶巾しぼりにして形を整える。器に等分に盛りつける。
- 4 えび入りのあんを作る**
鍋にBを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。えびを加え、箸で煮汁をゆらすように混ぜ、3~4分煮てえびに火を通す。えびの色が変わったら火を止め、③の器に盛りつける。みつばをちらし、しょうがを添える。



ラップをふんわりとかけてレンジで7分加熱

ラップをびっちりとかけ直し、余熱で5分蒸らす

ココがポイント!

ラップをふんわりとかけ、加熱時に出る蒸気の逃げ道を作っておくと、かぼちゃがパサつかずにうまく蒸し上がります。加熱後にラップをびっちりとかけ直し、余熱で蒸らすのもしっとり仕上げるコツです。

中 3~4分

Close up!
かつおだしの
うまみと香りの余韻が
料理の味を引き上げる



ミツカン 追いがつお® つゆ2倍 500ml・1ℓ
かつおで2回だしをとる「追いがつお」の手法を取り入れた、濃縮2倍タイプのつゆ。「旨みだし」と「香りだし」の2つのだしに、マイクロレベルまで細かく粉碎したかつお節を加えた、だしの余韻が楽しめる本格派。料理の味を引き上げてくれます。