

# かぼちゃの シェパードズ

じゃがいもとラム肉で作るのが定番のイギリスの家庭料理を、日本の秋の味覚でアレンジしました。



## ●作り方

- ①かぼちゃは電子レンジで7分ほど加熱する。
- ②たまねぎとしいたけは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとしいたけを炒めてから、ひき肉を加えて炒め、Bを加えて水分がなくなるまで炒める。

## 「カボチャ」

かぼちゃの旬は、いつでしょう。通常、かぼちゃの収穫時期は夏から初秋。ところが2～3か月程度貯蔵して水分が抜けるとともにでんぷんが糖分に変わ



るのを待つて食す品種が多いため、かぼちゃは秋から冬の旬といわれることが多いようです。かぼちゃは緑黄色野菜の代表で、ビタミンB群・C・Eのほか、β-カロテンやカリウム、食物繊維も豊富に含まれます。ビタミンC・Eやβ-カロテンは抗酸化効果のほか、免疫を向上させる働き、抗がん作用などが知られます。アンチエイジングや美肌の効果が期待できるかぼちゃは、美容や健康に不可欠なヘルシー野菜といえるでしょう。

## ●材料(2人分)

- かぼちゃマッシュ  
かぼちゃ……………1/6個(300g)
- A
- 豆乳……………大さじ2
  - 塩・こしょう……………少々
  - 粉チーズ……………大さじ1
- ひき肉たね  
合いびき肉……………150g  
たまねぎ……………1/2個(70g)  
しいたけ……………2枚
- B
- 塩……………小さじ1/3
  - こしょう……………少々
  - ケチャップ……………大さじ1
  - ウスターソース……………大さじ1/2
  - カレー粉……………小さじ1
  - ナツメグ……………少々
- オリーブオイル……………小さじ2  
溶かしバター……………適量

## 1人分

エネルギー  
**427**  
kcal

塩  
**2.2**  
g

- ④①のかぼちゃの種と皮を取り除きマッシャー(なければフォークでも可)でつぶす。Aを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱容器に③をしきつめて平らにのぼし、その上に④のをせ、スプーンでのぼす。
- ⑥表面にバターを塗り、230℃のオーブンで10分焼く。

## もうひとつ ④ ベーコンとかぼちゃのプチコロケ

お弁当に入れたり、お腹のすいたお子様のおやつにも。かぼちゃの甘味がぎゅっとつまった、やみつきになる美味しさです。

### ●材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/9個(200g)  
たまねぎ……………1/4個(50g)  
ベーコン……………2枚  
オリーブオイル……………適量  
塩・こしょう……………少々  
衣(薄力粉・卵・パン粉)  
……………適量  
揚げ油……………適量

### ●作り方

- ①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。



## 1人分

エネルギー  
**355**  
kcal

塩  
**0.8**  
g