## ハロウィンの季節に食べたくなる完熟カボチャをまるごと使ったポタージュスープです!トロットロのチーズとサクサクのパイで、美味しさマシマシ!!

夏場に収穫され、甘みを増すために熟成貯蔵された国産のカボチャが出回る季節になりました。 ホックホクで、と~っても美味しくなっています!

カボチャに含まれているビタミンA・C・Eは、抗酸化力が強い栄養素。

なかでもビタミンAは免疫機能を助け、目や歯、骨、肌、爪の健康を保つ働きがあると言われています。 風邪やがん、動脈硬化予防への効果が期待されているそうで、これから寒くなる今、まさに摂取したい お野菜です。

そんなカボチャを丸ごと使ってお料理をアップグレード、秋の味わいを存分に愉しみませんか? 出来上がりの写真を撮ってSNSにアップするのも良いですね (o^—^o)=3

●ハロウィンのご家族でのホームパーティーにオススメです!!! 是非お試しください。

皮が硬く、重量感があり、表面の凹凸がしっかり出て、色がはっきりツヤがあるものは良品です。 ヘタが黄色くて茎が枯れているもの、縦に溝が入っているものは良く熟れている証しですよ。

## ◎ 材料(4人分)

- 固形コンソメ・・・・・・・3個

(粉末の場合・・・・・・・15g)

- バター・・・・・・30g
- タマネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・」
- マッシュルーム・・・・・・・・・・・4個
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- とろけるスライスチーズ・・・・・・・2~3枚
- 冷凍パイシート・・・・・・・・・・・・・・ 枚
- 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・ | 個分

## ◎ 作り方

- ① カボチャを水洗いし、ラップをして、電子レンジで10分加熱します。
- ② カボチャの上部を切り取り、スプーンで種とわたを取り外します。



③ 取り外したカボチャの種とわた、牛乳・コンソメを鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせます。



④ フライパンにバターを熱し、半分にカットしたマッシュルームと 粗みじん切りにしたタマネギを入れて、しんなりするまで焦げない ように炒めます。



⑤ ④のフライパンに③を濾しながら注ぎ、ひと煮立ちさせます。





⑥ ⑤を塩・こしょうで味を調え、②の器に注いで、スープの液面に スライスチーズをのせます。

カボチャの器のフチには冷凍パイシートを被せます。



⑦ パイシートに溶いた卵黄をハケで塗り、200℃のオーブンでパイの表面に焼き色が付くまで10分程度焼いたら出来上がり。





市

サクサクのパイをくずすとトロットロのチーズとポタージュスープが現れます。 完熟カボチャの甘みにたまねぎとマッシュルームの旨味がたっぷり加わり、 とても美味しいですよ!

大きな南瓜でシェアして食べるレシピですが、ご家族以外の方と食べる場合は 新型コロナウィルス感染予防のため、坊ちゃんカボチャなど小さなサイズのカボチャで お一人分ずつ作られることをお勧めいたします。

> このレシピはWebでもご案内しています。 師岡青果 カボチャまるごと 検索◎

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

もるおか

師 岡 青 果 ダイレックス テナント 夜須店 筑紫野店 那珂川店 ハ女店

高木瀬店 みやき店 日の隈店