

伝えていきなさい！ 伝統食材を使って

第86回 かぼちゃスープ

かぼちゃはアメリカ大陸原産のウリ科の野菜です。コロンブスによってアメリカ大陸からヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本には16世紀の半ばに豊後（現在の大分県）に漂着したポルトガル船によってもたらされたといわれています。



1/4カット(240g以上)

1127 毎週企画 北海道

北海道産
メルヘン南瓜

1/4カット

肉質はほくほくできめ細かく甘味が強く食味が良い南瓜です。

産地は北海道和寒産で不足する場合はその他北海道産でお届けします

本体 **158**円
(税込 **171**円)

材料 (3~4人分)

1127 北海道産メルヘン南瓜 …… 500g
玉ねぎ(うす切) …… 1/4個分
バター …… 10g
コンソメ(固形) …… 1個
614 産直 生協牛乳120 …… 1カップ
塩・胡椒 …… 各少々
生クリーム(好みで) …… 大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、ラップで包んで電子レンジで約3分加熱する。所どころ皮を削いでひと口大に切る。
- ② 弱火にかけた鍋にバターを溶かし、①と玉ねぎを加えて中火で炒める。コンソメと水1カップを入れて蓋をし、柔らかくなるまで煮る。マッシャーや木ベラなどで粗くつぶす。
- ③ ②に牛乳を加え、中火にかける。沸騰する直前に火を止めて塩と胡椒で味を調え、器に注ぐ。お好みで生クリームを回し入れる。

かぼちゃをつぶすだけの簡単スープ。
お鍋ひとつでできる時短レシピです。

