



9月給食だより

かぼちゃ



かぼちゃの名の由来は、ポルトガル人が寄港地の“カンボジア”からもたらしたことにちなむと言われています。かぼちゃは、大きく分けて「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」「西洋かぼちゃ」の三種類があります。一番最初に日本に伝来したのは「日本かぼちゃ」味は淡白ですが、粘りがあり、煮崩れしにくいので、煮物や蒸しものに向いています。現在では、糖質の多い「西洋カボチャ」が日本のかぼちゃの大半を占めています。

Lets Cooking with KIDS!

かぼちゃプリン

材料 <ココット 4 個分>

かぼちゃ 300g 牛乳300ml 砂糖 60g 卵 3 個

カラメル 砂糖+水 100g+100ml

- 1・厚手の小さな鍋に砂糖と水50ml入れて、強火で煮立たせる
焦げた色が出てきたら火を止める *余熱でも焦げていくので注意。
- 2・お湯(50ml)を少しずつ入れて落ち着かせたらカラメルソースの出来あがり!
- 3・固まらない内にココットに入れる
- 4・かぼちゃは皮を剥いて細切りにしたらレンジ600wでラップをして5分間加熱する
- 5・大きなボールに入れてハンドミキサーで潰す
- 6・5に卵を入れる
- 7・鍋に牛乳と砂糖を入れて加熱して沸騰直前で止める
- 8・6に7を入れてよく混ぜる
- 9・8をなめらかな食感にするため小さな粒や大きな泡が取り除かれる
- 10・カラメルソースが固まって入っているココット型に9を入れる
- 11・天板にお湯を1cm以上入れ 160 度に余熱したオーブンで約40分蒸し焼きにする
- 12・表面に焼き色が付けるか付けないかはお好みで
- 13・ラップをして冷蔵庫で冷やせば出来上がり

