



農家×学生

恋する野菜 28



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

ほっくほく！カボチャのチーズ焼き

【材料】(4人分)

カボチャ	400g
合いびき肉	300g
玉ネギ	80g
ニンニク	1/2片
トマト(水煮)	400g
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g
オリーブオイル	小さじ4

【作り方】

- ① カボチャをラップに包み、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して冷まし、薄切りにする。
- ② 玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ④ ③にトマト(水煮)、しょうゆ、こしょうを加えて加熱し、沸騰したら弱火にして4～5分煮る。
- ⑤ 焼き皿に①と④を交互に入れ、チーズを散らしてオーブンレンジ(200度)で5～6分、チーズに焦げ目が付くまで焼く。

カボチャには、ビタミンAがたくさん含まれていて、昔から病気をしないよう冬至に食べられていました。ぜひご家族で食べてみてください！



サツマイモ・野菜農家 くわづみ ますじろう 桑住 益次郎さん(曲手)

カボチャの栽培は久々の挑戦で、収穫まで葉を緑に保つのが大変でしたが立派に育ちました。へたの茎部分が白っぽくなったら収穫のタイミングです。冬至ごろはカボチャもちょうど旬になりますから、ぜひおいしく食べてほしいです。

尚絅大学
生活科学部4年
うちだ ゆうか 内田 有香さん(左)
まつむら ななえ 松村 奈苗さん(中)
しらぎ 白木 かりさん(右)

