



南瓜(かぼちゃ)は、このころは、年がら年中、八百屋の店先に並べられているが、もともとは夏から秋にかけてのものである。

南瓜を買うときは、まず、手に持って、ずっしりと重いものを選ぶ。大き目のよく似たものが並んでいたら、一番目方の重いものを選ぶとよい。

二つ割り、あるいは、四つ割りにして売られているものの中から選ぶ場合は、種を見ればよい。丸々とした種が、いっぱい詰まっていれば、その南瓜はよく熟れている証拠である。

つぎに、切り方であるが、丸のままのものは、いきなり

吉田 清彦

アアのか そうなの料理のカラクリ

◇33◇

南瓜を煮る (上)

包丁を入れていくのではなく、まず最初に、ヘタとヘソの

ころを取り除く必要がある。

この部分は相当に硬いので、包丁は使わないで、カレースプーンの先をヘタの縁のところ強く差し込んで、ぐるりと一周させて、ヘタをすくい取る。最初に少し力が必要だが、あとは、さほど難しくはない。

二つ割り、または、四つ割りのものは、普通に斜めに包丁を入れて、ヘタを取ればよ

目方重いものを選ぶ タネ捨てずに利用

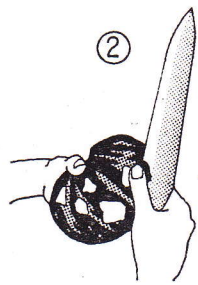
い。

皮はそのままでもよいが、火が通りやすくするために、ところどころ、まだら模様

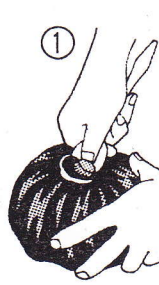
包丁でむけないこともないが、硬くて危ないので、皮むき器(ピーラー)でむくとよい。驚くほど簡単にむけることができる。

種とワタのときは、これ

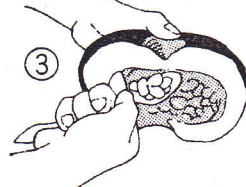
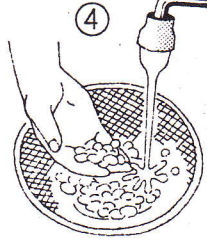
皮は、まだら模様にもむく。包丁のかわりに、皮むき器を使ってもよい。



南瓜は、ヘタの縁にカレースプーンを強く差し込み、ぐるっと1回転させて、すくい取るようにヘタを取る。



種はよく洗って干せば、おやつ代わりになる。



カレーは、取り除く。種とワタは、スプーンで

取っておき、おやつ代わりにすればよい。

ワタの部分を取り除き、ざるに移して、日に干しておく。一週間から十日もすれば、完全に乾燥した状態になるので、手でもむようにして薄皮を取り除いて吹き飛ばせば、それで出来上がりである。

この部分を十分に取り除いていないと、料理の日もちが悪くなる(腐りやすい)ので、できるだけ丁寧に落としておく必要がある。ところで、南瓜の種は、漢方薬にもなるくらいに貴重なミネラル源なので、捨てずに

幸)



前回は、南瓜(かぼちゃ)のヘタや種の取り方などについて説明した。今回は、それを食べやすい大きさに切って、煮ていくことにする。

ヘタを取り、皮をまだら模様むいた南瓜は、縦に二つに切り、種とワタを丁寧に取り除いておく。大きい南瓜は、一個でほしい一・五キタくらいあるので、その半分を使うことにする。

それを、さらに縦に二つに切り、さらに縦に三等分する。つまり、二分の一個の南瓜をくし形に六等分する。そして、その上で、それを今度は横に三つ、もしくは四つに切り分けると、一口大の大きさになる。

アツかの料理のカラクリ

◇34◇

吉田 清彦

南瓜を煮る (中)

る。

南瓜の支度ができたら、皮のほうを下にして鍋(なべ)に並べていき、あらかじめ作っておいた煮干しだし百ccと砂糖、しょうゆ各大さじ一杯を加え、鍋にふたをして、強火と中火の間くらいの火にかける。

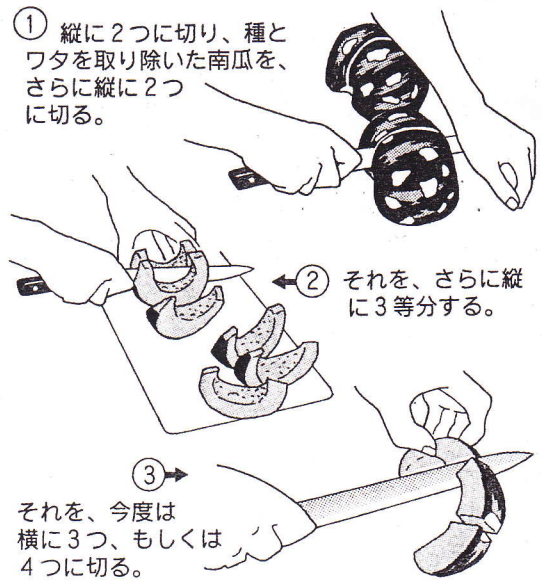
砂糖やみりんを入れると極端に焦げつきやすくなるので、きつく絞ったぬれんぐんを鍋にかぶせてやけどをしないように注意して、途中二、

皮を下に鍋に並べ 途中二、三度振る

三度、大きく揺り動かすとよい。

火の強さにもよるが、火にかけて五〜六分たつと、沸騰して蒸気が噴いてくるので、その時点で火を少し絞り、中火と弱火の間くらいにしておく。

そのあと、だいたい四〜五分もすればできあがりだが、蒸気が噴いたあとは水分がど



① 縦に2つに切り、種とワタを取り除いた南瓜を、さらに縦に2つに切る。

② それを、さらに縦に3等分する。

③ それを、今度は横に3つ、もしくは4つに切る。

く仕上がる。

ほとんどなくなっていく、鍋が極端に焦げやすくなるので注意しなければいけない。慣れるまでは、途中何度か鍋のふたを取って南瓜に箸(はし)を刺し、南瓜の火の通り具合、および鍋の焦げつきを確かめるとよい。

だが、理想を言うと、途中、鍋のふたは取らずに、蒸し上げるようにした方が、おいしい

そのようなりかたで、なおかつ失敗をしないためには、換気扇を止めて、耳と鼻とを精いっぱい働かせる必要がある。水分が限度を超えて少なくなると、チリチリと鍋の底の煎(い)りつくような音が聞こえてくるし、あるいはまた、焦げ始めるにおいがしてくるはずである。その時は水をほんの少し加えて、火をさらに絞ればよい。

いずれにしても、南瓜を煮るときは、鍋のそばから片時も離れてはいけない。(家事としての男の手料理主宰)



南瓜(かぼちゃ)は、ニュージーランド、メキシコ、トロンガ、アメリカなどから大量に輸入されていて、その量は、輸入される野菜のなかでは最も多いのだそうです。

そういうこともあって今では、一年中食卓に載せることができるようになったが、味のほうは、昔に比べて、当たり・外れがが大きくなったような気がする。『見てくれはなかなかいいのだが、買ってきて実際に食べてみると、味はさほどではないものが多い。したがって南瓜を、同じ煮るにしても、南瓜自体に味がある場合は薄めの味付けを、

アアの料理のカラクリ

◇35◇

吉田 清彦

南瓜を煮る (下)

南瓜に味がなく水っぽい場合は、濃いめの味加減にという具合に、いろんな味付け方法を知っているのと便利である。そこで、南瓜を煮物にする場合のいくつかの味付け法を、薄味から濃厚な味付けの順に五種類ほど紹介しておく。(使用する南瓜の分量は、大きめのもの二分の一個ー八百グラムくらいとしておく)

① かつおだしカップ二分の一杯(百cc)。

少し固いくらいで鍋を火から下ろす

② 水またはかつおだしカップ百cc、または水百cc+固形スープ二分の一杯+みりん、しょう油一個。(鶏肉と一緒に煮つけ各小さじ一〜二杯(五〜てもよい))

③ 煮干しだしカップ二分の個+砂糖大さじ一〜二杯+シロップ大さじ一杯。(いわし一〜二杯+バター大さじ一〜二杯+レモン汁小さじ一杯。ちなみに、前回説明したのと一緒に煮てもよい)

④ 洋だし(スープストック)は③である。



切った南瓜を、皮のほうを下にして鍋に並べる。

醤油と砂糖を加える。

鍋を火にかけ、焦げつきを防ぐための途中2、3度、鍋を揺り動かす。

南瓜に箸を刺し、箸がスッと通れば、火から下ろす。

⑤は完全に洋風の味付けになるが、西洋南瓜の場合、この味付け方法が一番合っているのではないだろうか。

ところで、鍋を火から外すタイミングについて、ここで補足しておく。鍋を火から外しても、余熱で南瓜はさらに煮上がっていく。したがって、南瓜に箸(はし)は通るものの、まだ、こころもち固いかなあ、というくらいにのちに火から下ろすとよい。(家事としての男の手料理 主宰)