

1. カボチャのティラミス 2人前

カボチャ 1/4 (400gくらい)
クリームチーズ 40g
ビスケット 6枚
生クリーム 100cc
砂糖 大さじ1
インスタントコーヒー 大さじ1
お湯 大さじ2
ココアパウダー 適量

・カボチャは皮を剥ぎ、一口大に切って、耐熱ボウルで600w5分ラップをして加熱します。

・フォークなどマッシャーで潰して、砂糖、生クリームを加えて混ぜ合わせます。

・クリームチーズをクリーム状になるまでヘラで混ぜ、カボチャの中へ加えてよく混ぜます。

・インスタントコーヒーをお湯で溶き、ビスケットを浸します。

器の底に1枚敷き、カボチャクリームを乗せ1/6

再びビスケットを敷き、カボチャクリーム1/6

再びビスケット and カボチャクリーム1/6

×2個

最終は、ココアパウダーをふって、周りを綺麗にして
スプーンですくって召し上がれ

2. カボチャのプリン No. 2 4個分

カボチャ 150g
牛乳 170cc
生クリーム 50cc
きび砂糖 40g
バニラエッセンス 6滴

粉ゼラチン 5g
水 大さじ1

ミント 適量

- ・粉ゼラチンを水で戻しておきます。10分ほど置いておきます。
- ・カボチャは皮を剥き、ボウルに入れ600wのレンジで3分加熱して、軟らかくなったら、粗熱をとっておきます。
- ・カボチャ、きび砂糖、牛乳、生クリームをミキサーに入れ、攪拌します。
- ・鍋に入れ、弱火で沸く直前まで温め、火を止め、ゼラチン、バニラエッセンスを加えて、ゼラチンが溶けるまで混ぜ合わせます。
- ・茶こしで濾しながら、器に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ・しっかり固まったらミントを入れて召し上がれ

3. カスタードクリーム

牛乳 250cc
グラニュー糖 50g (25g×2)
薄力粉 20g
卵黄 3個
バニラエッセンス 6滴くらい
無塩バター 20g

- ・ボウルに卵黄とグラニュー糖25gを合わせ、白っぽくなるまで混ぜ、バニラエッセンスを入れて、皿に混ぜます。
 - ・薄力粉をふるって入れ、混ぜ合わせておきます。
 - ・鍋に牛乳とグラニュー糖25gを入れ、中火で火にかけ、沸く直前に火を止め、卵の中へ少しずつ入れ、混ぜ合わせます。それを濾して、再び中火にかけて、滑らかになるまでスパテラで絶えずかき混ぜます。
- 滑らかになって、フツフツとしたら火を止め、バターを加え、よく混ぜ、バットに移し、ラップをぴったりつけて、粗熱を取ります。

3. シュークリーム 11個分

薄力粉 60g

水 100cc

無塩バター 50g

塩 少々

溶き卵 2個

生クリーム 200g

砂糖 20g

カスタードクリーム 適量

- ・オーブンは200℃で予熱しておいてください。
- ・バター卵は常温で（使う20～30分前に冷蔵庫から出してください。）
- ・薄力粉はふるっておきます。
- ・鍋に、水、バター、塩を入れ、沸かし、バターが溶けたら火を止めます。
- ・薄力粉を加え、木ベラで手早く混ぜ合わせます。
- ・再び火にかけ、力強く混ぜます。生地がまとまり、鍋底に薄く膜がはるくらいで、火を止め、生地をボウルに入れ、溶き卵を少しずつ加えて練ります。
- ・生地の様子を見て、木ベラからゆっくり落ちるくらいが良いです。
- ・丸型口金を入れた絞り袋に入れ、クッキングシートを敷いて、天板へ4cm間隔を空けて5cmくらいの丸に絞り、霧吹きで水を掛け、フォークの背で水をつけ、形を整え、200℃のオーブンで8分焼いて、オーブンは開けずに、そのまま200℃から180℃に下げて15分焼いて、冷ましてクリームを入れて召し上がれ

4. カボチャサラダ

カボチャ 350g

玉ねぎ 100g

塩 小さじ1/2

はちみつ 大さじ2

マヨネーズ 大さじ5

粒マスタード 大さじ1

レタス 2枚

パセリ 少々

・カボチャは種とワタを取り、皮をそぎ落として、一口大に切り、ボウルに入れ、600wのレンジで5分加熱します。

・玉ねぎは薄切りにして、ボウルに入れ、塩をふり、10分置いたのち、ギュッと絞って、水気を切ります。

・カボチャの熱いうちに、マッシャーなどで潰します。

・玉ねぎを入れ、はちみつ、マヨネーズ、粒マスタードを入れ、よく混ぜます。

・皿にレタスを敷き、カボチャサラダを乗せ、パセリをふり、召し上がれ

5. 黒キャベツのチャウダー

ベーコンブロック 100g
玉ねぎ 1/2個
ジャガイモ 1個
人参 1/2本
黒キャベツ 2枚 青汁でおなじみ、ケールの仲間です
バター 40g
薄力粉 大さじ3
水 500cc
牛乳 300cc
コンソメ 大さじ1
塩 小さじ1
コショウ 少々

☆トッピング オリーブ油 少々
パセリ 少々

- ・野菜とベーコンは1cm角に切ります。
(玉ねぎ、ジャガイモ、人参、黒キャベツ)
- ・鍋にバターを入れ、中火で熱して、ベーコンを炒め、続いて玉ねぎ、ジャガイモ、人参を加えて炒めます。
- ・全体に油が回ったら、薄力粉を加え、炒めます。
- ・水とコンソメを入れ、中火で沸かし、アクを取りながら、弱火にして、野菜が軟らかくなるまで煮ます。
- ・牛乳、黒キャベツを加えて、塩コショウで味を整えて、美味しくなったら、お皿に盛り付け、オリーブ油とパセリをふり、召し上がれ

6. 黒キャベツのアーリオオーリオ 2人前

黒キャベツ 100g

塩昆布 5g

日本酒 大さじ1

オリーブ油 大さじ1

にんにく 1片

たかの爪 1本

- ・黒キャベツは、3cm幅に切る。
- ・にんにくはみじん切り、たかの爪は種をとり、輪切りに
- ・フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で、たかの爪とにんにくを入れ、香りが出たら塩昆布でささっと炒め、黒キャベツを加え、ざっと炒め、全体にオイルが馴染んだら、酒を入れ、蓋をして1分蒸らします。
- ・蓋を開け、塩で味を整え、皿に盛り付け、召し上がれ

7. 太秋柿（たいしゅうがき）のサラダ

太秋柿 1個
人参 1/2本
レタス 適量
トマト 1/2個
ハーブ 少々
オリーブ油 100cc
リンゴ酢 100cc
塩 小さじ1/2
黒コショウ 小さじ1/2
フレンチマスタード 小さじ1
砂糖 1つまみ

- ・太秋柿は皮を剥いて、1/2にカットして、薄くスライスしておきます。
- ・人参は千切りにして、塩をして、10分程おき、水気を絞っておきます。
- ・レタスは洗って、水気を切っておきます。トマトはヘタをとり、スライスします。
- ・フレンチドレッシングを作ります。材料をボウルに入れ、ホイッパーですっかり攪拌でOK！！
- ・人参の千切りにつけ、マリネしておきます。
- ・レタスを皿に盛り付け
- ・円を描くようにトマトスライスを並べ
- ・太秋柿を花びらのように円を描くように飾ります。
- ・真ん中に人参のマリネを置き、ハーブをお好みで飾り、フレンチドレッシングをかけて出来上がり。
- ・さらに取り分け、召し上がれ

太秋柿のみずみずしい甘さを感じてください。

8. ごぼうとひき肉の炒め

豚ひき肉 50g
ごぼう 1/2本
サラダ油 大さじ1

調味料

酒 大さじ1
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1
和風だし 小さじ1.5

水 200cc
塩コショウ 少々
白いりゴマ 少々
小ねぎ先輩 少々

- ・ごぼうはよく洗い、3cm幅の斜め切りにします。水にさらしてください。
- ・フライパンを熱して、サラダ油を敷き
- ・豚ひき肉を塩コショウして、中火で炒めます。
- ・火が通ったら、ごぼうを入れ、炒め、調味料と水を加え
- ・水分がなくなるくらいまで、中火で煮詰めます。
- ・器に盛り付け、ゴマと小ねぎ先輩をふり、召し上がれ

9. ごぼうとベーコンの洋風キンピラ

ごぼう 60 g
人参 60 g
薄切りベーコン 50 g
サラダ油 小さじ1
粉チーズ 適量
パセリ 適量

おろしにんにく 小さじ1
塩コショウ 少々
コンソメ 小さじ1

レモン汁 小さじ1

- ・ごぼうは洗って、縦半分に切り、3 cmぐらいにカットします。
- ・ベーコンは5 mm幅に切ります。
- ・人参はたんざく切りにします。(3 cm長さで揃えます。)
- ・フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して、ベーコン、ごぼう、人参を炒め、にんにく、塩コショウ、コンソメで味を付けます。
- ・火が通ったら、レモン汁を入れて火を止めます。
- ・お皿に盛り付け、粉チーズとパセリをふり、召し上がれ

10. ごぼうのカレーサラダ

ごぼう 70 g
人参 40 g
きゅうり 1/2本
ハム 2枚

ドレッシング

粉マスタード 大さじ1
カレー粉 小さじ1/2
はちみつ 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
コショウ 少々
酢 大さじ1
オリーブ油 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1
パセリ 少々

- ・ごぼうはタワシでごしごし洗います。
- ・長さ5cmくらいの細切りにします。さっとさらします。
- ・人参も皮を剥き、細切りにします。
- ・ハムときゅうりを細切りにします。
- ・ボウルにごぼうを水を切り入れ、人参も入れ、600wのレンジで2分程加熱します。
- ・ドレッシングの材料を全て混ぜ、熱いうちにごぼうと人参に合わせ、よく混ぜ、粗熱を取ります。
- ・ハムときゅうりを加えて、全体に馴染ませ、10分程おいて
- ・お皿に盛り付け、パセリをふり、召し上がれ