

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「カボチャのすき煮」

「カボチャを焼く」

カボチャは煮込む前に、豚バラ肉と一緒に弱めの中火で表面に焼き目が付く程度に焼きます。こうすると表面が固まり、煮崩れてバラバラになるのを防ぐことができ、豚バラ肉の旨味もしみます。

ココが
プロのワザ

〈材料〉1人前
カボチャ…1/8個(150g)
豚バラ肉…100g
しらたき…50g
すき焼きのたれ(市販品)…100cc
水…適量
サラダ油…大さじ1
白ゴマ、黒コショウ…少々
飾り用野菜(ゴボウ、ニンジン)
…適量

〈作り方〉

- ①カボチャはラップに包み、電子レンジで1〜2分加熱し5ミリ程度の厚さに切る。豚バラ肉としらたきは食べやすい長さに切る。すき焼きのたれを水で割り好みの味に調節する。
- ②フライパンを熱してサラダ油を引き、豚バラ肉とカボチャを焼く(上記参照)。
- ③カボチャが焼けたら、しらたきとすき焼きのたれを入れ、4〜5分煮込む。別にゆでた飾り用野菜と一緒に器に盛り、白ゴマと黒コショウをふる。

シェフのアドバイス

ほくほくとしたカボチャと甘じょっぱいすき焼きのたれがよく合います。味付けを濃いめにして、卵の黄身を乗せ、崩して混ぜながら食べてもおいしいですよ。1人用のスキレットで作るとオシャレに!

「季節の台所・彩」

北見市光葉町26☎0157-33-1267、営業時間:おひるごはん/11時〜15時(LO14時)、よるごはん/17時〜22時(LO21時)、月曜定休※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】年越し用のオードブルセットの注文を受け付け中です。今年はおばんざい中心のオードブルと上質な牛肉を使ったすき焼きのセット。2〜3人用14000円、4〜5人用2万円です。お早めに。